Ottobre 2023 - € 1,50

La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

Ricette **inedite**

100

Cucina mediterranea
Olio evo e verdure per una vita sana

Zucca mania
Dall'antipasto al dolce

Voglia di fritto

Cena veloce
con crema al bitter e pollo alla birra

Finalmente funghi

Regalano un gusto unico a ogni tuo piatto. Ottimi con la pasta fresca e la carne, sono perfetti anche da soli

GRUPPO MONDADORI Anno 7 - N 10 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 9 SETTEMBRE 2023

Aurora

Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

L'estate sta finendo e la dieta se ne va! La prova costume è finalmente un ricordo e la nostra ansia si trasforma in voracità da "recupero" dei pranzetti perduti. E allora, cosa può affollare le nostre tavole al meglio se non una distesa di fritti croccanti, irresistibili e pronti per essere morsi e divorati? Ecco perché abbiamo dedicato le pagine del "Voglia di.." (pag. 20) proprio a loro: frittatine di pasta alla napoletana, mozzarelline fritte, fiori di zucca ripieni e fritti, fagottini fritti di patate e formaggio, pollo fritto alla paprika, churros e frittelle di mele. Che dici, può bastare per vendicarti del periodo di magra che hai dovuto sopportare per mesi interi? Se proprio vuoi esagerare, nelle pagine del "Macellaio" (pag. 70) abbiamo pensato a un altro grande ritorno: la salsiccia Luganega! Apprezzata fin dall'antichità, è un salume versatile che si gusta da solo o nelle ricette più variegate come polpette, polpettone e ripieno di carne per tante preparazioni. Quel che è certo, è che ti conquisterà senza alcuna esitazione!
L'estate se ne va e l'autunno si annuncia con i profumi della terra, proprio come nel Menu Ligure che ti proponiamo a pagina 48. Un menu che non sa di mare, bensì profuma di bosco con i testaroli al pesto e frutta secca, le patate ripiene di porcini e provola e le crêpes di farina di castagne con ricotta e confettura di albicocche. Altra fragranza immancabile di fine estate è quella dei fichi, che abbiamo previsto per te nel Menu Smart a pagina 30 con la crema di yogurt e fichi freschi, dopo aver assaporato la crema al Campari e i fusi di pollo alla birra con patate. In questo periodo dell'anno, verso ottobre, arriva inoltre un altro momento di grande festa e gioia: quello della raccolta e spremitura delle olive che dà alla luce un prodotto superiore, apprezzato per il suo gusto ricco, l'aroma intenso e i benefici che apporta alla salute: l'olio extra vergine di oliva. Le pagine del Sano e Buono (pag. 62) si colorano così dell'oro giallo della dieta mediterranea utilizzato in cucina per condire insalate, verdure, piatti a base di pesce e carne, oppure per la preparazione di salse e marinature.
Un alimento considerato tra i più salutari al mondo grazie agli antiossidanti e agli acidi grassi benefici per il cuore. Senza dimenticare che, quel che è buono, al cuore fa bene comunque... Buon appetito a tutti!

Simona Stoppa, direttore

ottobre
sommario

26 **Anelli di cipolla fritti in pastella**

48 **Testaroli al pesto e frutta secca**

Foto di copertina
di Antonio Bagnano

42 **Pappa al pomodoro con capperi fritti, alici e burrata**

84 **Torta delle rose con mele e crema**

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi e Contorni

Dolci

Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Il primo freddo inizia a bussare alle porte e i nostalgici come me sono in preda alla malinconia, di due tipi: da un lato quella che l'estate è finita, dall'altra non vedono l'ora di tuffarsi nel primo cibo che ristora anima e corpo. Fermi tutti, ho la cura per gli animi tormentati, si chiama plumcake di zucca e cioccolato

Plumcake zucca e cioccolato

Dopo aver pulito la zucca, tagliala a tocchetti e cuocila al vapore: metti nell'acqua del rosmarino per renderla super profumata! Copri con il coperchio e lascia cuocere finché non diventa tenera (circa 10 minuti).
Monta le uova con lo zucchero e la vaniglia, dopo 10 minuti unisci lo yogurt, la zucca cotta e schiacciata e l'olio. Incorpora farina, fecola e lievito setacciati. E poi unisci farina di nocciole e un pizzico di sale. In ultimo, con una marisa, puoi mescolare all'impasto le gocce di cioccolato tenendo da parte una cucchiaiata per la superficie.
Trasferisci in uno stampo da plumcake di 22 cm x 8,5 cm alla base e alto 7 cm imburrato e infarinato. Fai scorrere la lama di un coltello liscio, precedentemente unta d'olio, lungo la superficie. Questo aiuterà la sua forma a venire perfetta.
Aggiungi le gocce di cioccolato tenute da parte e cuoci a 170° per circa 60 minuti.

FAI DA TE
Se non hai la vaporiera puoi usare uno scolapasta d'acciaio oppure cuoci la zucca in una pentola con il coperchio e pochissima acqua.

AROMA IN PIÙ
Aggiungi del rosmarino tritato anche all'impasto per un plumcake dalle note boschive.

Delizioso
a colazione

Preparazione
30 minuti

Cottura
60 minuti

INGREDIENTI
- **zucca delica** 300 g (200 g pulita)
- **rosmarino** 3 rametti
- **farina 00** 200 g
- **fecola di patate** 35 g
- **farina di nocciole** 35 g
- **olio di semi** 35 g
- **zucchero** 150 g
- **uova** 3 medie
- **yogurt greco** 250 g
- **gocce di cioccolato** 40 g
- **lievito** 1 bustina
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **sale** 1 pizzico

Manuel

LIEVITATI e streetfood

Adoro la verza. Saltata in padella con pinoli e uvetta, insieme ai mitici pizzoccheri e anche come involtino. Assaggia questa versione in chiave orientale e fammi sapere!

Involtini di verza all'orientale

Rosola in 1 cucchiaio d'olio 1 spicchio d'aglio e il peperoncino. Aggiungi la trita di maiale e falla tostare per bene. Unisci anche la salsiccia sgranata e il porro mondato e tagliato a rondelle. **Condisci con la salsa di soia** e fai cuocere per 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Fai attenzione a non far colorare la carne solo da un lato, mescola e salta spesso la padella. Tieni da parte il composto coperto e riportalo a temperatura ambiente. **Ricava le foglie più grandi** dalla parte più esterna della verza. Lessale per 5 minuti in acqua bollente, quindi scolale avendo cura di eliminare tutta l'acqua in eccesso e facendo molta attenzione a non rompere le foglie. **Farcirsci ogni foglia** con 2 cucchiai di farcitura, adagiandola nella parte più bassa, quindi arrotola partendo da sotto, rimbocca quindi le estremità e poi adagia l'involtino in una teglia con la chiusura rivolta verso il basso. **Condisci gli involtini** con un giro d'olio e una grattata di zenzero. Cuoci in forno a 190° in modalità statica per 20 minuti .

Cucina fusion

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 10 INVOLTINI

- **verza** 10 foglie
- **trita di maiale** 400 g
- **salsiccia di maiale** 200 g
- **salsa di soia** 30 g
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino fresco** 1 spicchio
- **porro** 1
- **zenzero** 1 pezzetto da 20 g
- **olio extravergine**

Aurora

VEG e antispreco

Quando l'arietta si fa frizzante, le giornate si accorciano e i passi nel parco cominciano a suonare croccanti di foglie appena cadute, è tempo di celebrare il ritorno del nostro amato autunno, stagione delle meraviglie, di libri e comfort food. Come questa vellutata, la prima di stagione: avvolgente, dolce e speziata, un vero ritorno alle coccole d'autunno!

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **mela rossa** 275 g ○ **patate dolci** 500 g ○ **scalogni** 2
○ **zenzero** una piccola radice
○ **olio evo** ○ **cumino** ○ **sale**
○ **peperoncino** ○ **pepe**
○ **acqua** 800 g circa

PER I CROSTINI:

○ **pane casalingo** 150 g ○ **burro** 20 g ○ **aglio** una testa ○ **timo**

PER SERVIRE:

○ **panna acida o yogurt bianco a piacere** 50 g

Vellutata di mele e patate dolci

In casseruola fai un soffritto con lo scalogno e lo zenzero a fettine e un bel giro d'olio. Intanto sbuccia e taglia a spicchietti la mela, e aggiungila in casseruola appena il fondo sarà ben rosolato. Fai andare per qualche minuto mescolando spesso, lasciando che la mela cominci a caramellare, e nel frattempo pela e taglia a pezzettoni le patate dolci. Aggiungile in pentola, insaporisci con cumino, sale e pepe e copri con acqua. Dal primo bollore lascia cuocere dolcemente per 25 minuti.
Giusto il tempo di preparare i crostini all'aglio! In padella sciogli il burro con gli spicchi d'aglio e qualche rametto di timo, poi aggiungi il pane tagliato a bastoncini. Lascialo dorare su entrambi i lati, poi asciuga su un foglio di carta e completa con una macinata di sale.

Quando patate e mele risultano morbide, frullale con il mimipimer per ottenere una consistenza fine e e regola con poca acqua al bisogno.
Completa la tua vellutata con panna acida, peperoncino, timo e i tuoi deliziosi crostini. Bon appétit!

LA MELA PIÙ BUONA

La mela più buona? Quella solidale! Come ogni anno ad ottobre AISM, l'associazione italiana impegnata nella lotta alla sclerosi multipla, torna in piazza con i suoi banchetti di succose meline rosse, gialle e verdi.
Acquistandone un sacchetto contribuirai a sostenere la ricerca, e le tue ricette saranno ancora più buone!

Dolce coccola antifreddo

Latte Fieno Alto Adige.
È questione di etichetta.
Qualità
SÜDTIROL
Quale etichetta?
Quella che trovi sui prodotti Latte Fieno, a garantire una produzione sostenibile e un latte di qualità unico, che nasce da mucche che si nutrono solo con erba, fieno e cereali.
Perché la bontà viene naturale.
lattefienoaltoadige.it

Ludovica Gargari

Giovane chef di 25 anni Ludovica è diplomata all'Alma scuola di cucina di Gualtiero Marchesi. Durante la sua esperienza lavorativa in un ristorante stellato a Milano (il Seta by A. Guida), è scoppiata la pandemia e così ha iniziato a produrre contenuti sui social media, prima come Recipe Producer per Alta cucina, poi come Content creator sui suoi canali social.

IL SUO TOCCO DI ZENZER0
In molti la ricordano come "Livietta" di "Provaci ancora prof" ma questa è un'altra storia... nel suo libro di ricette "Farfalle nello stomaco" racconta come tutte queste esperienze siano collegate da un fil rouge. La sua cucina è creativa, tecnica, semplice e sana, che non vuol dire per forza noiosa, anzi!

104.700

189.000

Cucina tecnica e creativa

Risotto alla norma

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **riso bianco** 200 g
- **salsa di pomodoro** 200 ml
- **melanzana** 1
- **Parmigiano Reggiano** 100 g
- **ricotta salata** 50 g
- **olio di semi** 500 ml
- **basilico**
- **vino bianco**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia a cubetti la melanzana e friggila in olio di semi a 180°. Tosta il riso a secco e sfuma col vino bianco. Porta a cottura versando 1 mestolino d'acqua calda alla volta. A metà cottura, unisci la salsa di pomodoro, aggiusta sale e pepe. Versa le melanzane fritte e termina la cottura. Fuori dal fuoco manteca col parmigiano. Impiatta con ricotta salata grattugiata, basilico e servi caldo!

Veloce dessert

Crêpes di castagne con crema di nocciole

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **farina di castagne** 125 g
- **bevanda vegetale gusto a piacere** 250 ml
- **olio di cocco** 20 g
- **zucchero di canna, di cocco, o eritritolo** 20 g
- **uovo** 1 intero + 1 tuorlo
- **cacao in polvere**
- **crema di nocciole**
- **castagne cotte**

Preparazione. Versa nel boccale del mixer, l'uovo intero, il tuorlo, lo zucchero e frulla. Poi aggiungi la bevanda vegetale, l'olio di cocco e la farina di castagne. Frulla ancora e versa il composto un mestolo alla volta in una padella antiaderente. Cuoci le crêpes singolarmente 2 minuti circa per lato e impilale. Servile con la crema e spolverizzale con cacao e castagne cotte sbriciolate.

Cucina e fantasia

Valeria Ciccotti

Romana, mamma e moglie Valeria ha la stessa passione per la cucina che aveva sua madre. “Da piccola restavo ore a guardarla mentre impastava i biscotti e la pasta fresca. Per il blog: “Vale Cucina e Fantasia” preparo tanti dolci e amo sperimentare anche se sono legata alle tradizioni della mia terra. Il piatto preferito? Da romana, ovviamente la carbonara!”.

Torta variegata di zucca e cacao

Preparazione
20 min

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
PER UNA TORTIERA DA 20 CM

- **zucca (già pulita)** 150 g
- **uova** 3
- **farina 00** 250 g
- **cacao amaro in polvere** 20 g
- **zucchero** 150 g
- **olio di semi** 50 ml
- **latte** 50 ml
- **lievito in polvere per dolci** 16 g (1 bustina)

Priva la zucca della buccia e tagliala a dadini. Mettila in una padella antiaderente con 2 cucchiai di acqua e lasciala cuocere con un coperchio a calore moderato. A fine cottura la zucca deve risultare piuttosto morbida e asciutta.
Trasferisci la zucca nel mixer, aggiungi il latte e frullala fin quando ottieni una purea.
In una ciotola a parte monta le uova con lo zucchero. Quando saranno gonfie e spumose aggiungi l’olio di semi e quindi la purea di zucca.
Continua a mescolare il composto e nel contempo incorpora la farina 00 a pioggia e poi anche il lievito per dolci setacciato.
Dividi l’impasto della torta a metà in due ciotole diverse: in una aggiungi il cacao amaro e mescola, nell’altra non aggiungere niente. Versa nella tortiera imburrata e infarinata prima l’impasto con la zucca e poi copri con l’impasto al cacao.
Cuoci la torta variegata di zucca e cacao in forno statico a 180° per circa 35 minuti.

Barbabietola

Profondo rosso

Tubero salutare, poco calorico ed economico: eppure la barbietola non è tra le verdure più amate. Forse per il gusto particolare che richiama la terra oppure per il colore rosso intenso che può spaventare. Chiamate anche rape rosse le trovi sui banchi dei mercati fresche, cotte con tutta la buccia e anche conservate sottovuoto.

Sapore e colore

Torta salata con formaggi

Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta sfoglia** 1 confezione rettangolare
- **uova** 1
- **caprino** 200 g
- **ricotta** 250 g
- **barbabietole cotte** 2
- **timo**
- **nocciole**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Unisci in una ciotola la ricotta, il caprino, sale e pepe e mescola. Affetta le barbabietole cotte e quindi tamponale con carta da cucina Srotola la pasta sfoglia con la sua carta forno e spalmala con la crema di formaggi, lasciando liberi 2 cm di bordo. Inforna a 180° per 30 minuti. Quando la sfoglia è dorata e croccante, toglila dal forno e decora con la barbabietola a fettine, ciuffi di ricotta, foglioline di timo e le nocciole tritate grossolanamente al coltello.

PESTO ROSSO

Lascia scolare 250 g di barbabietole cotte e tagliale a pezzi. Frullale con 10 foglie di basilico, 30 g di formaggio grattugiato, 30 g di pinoli tostati 1 spicchio d'aglio e 70 g d'olio extravergine. Cuoci la pasta e condiscila con il pesto preparato.

Come scegliere quelle più buone

Se hai scelto di acquistare una barbabietola cruda assicurati che sia soda, liscia e di un colore rosso intenso e scuro. Per fortuna in frigorifero si conserva perfettamente per un mese. Quelle confezionate senza sottovuoto si conservano per qualche giorno, ma rischiano di scurirsi per ossidazione e non mantengono i principi nutritivi come quelle crude e con la loro buccia.

Puliscile e cucinale così

Quando porti a casa le barbabietole come prima cosa elimina ogni residuo di terra. Prima di pelarle devi decidere come cuocinarle: se intendi farlo in un tegame o al vapore è meglio pelarle subito: un'operazione da fare con i guanti perché macchiano. Nel caso di cottura al cartoccio o in crosta di sale nel forno elimina la buccia a fine cottura. Tieni presente che hanno tempi di cottura piuttosto lunghi, per ridurli tagliale a spicchi, a dadi o a fette. Se preferisci gustarle crude affettale molto sottili con una mandolina oppure passale con una grattugia a fori grandi e uniscile ad altre verdure di stagione in un'insalata. Da completare con succo di limone o arancia, olive nere, acciughe e salumi.

Con l'aperitivo

frullata o fritta

La barbabietola si presta a preparazioni particolari come salse e creme, per esempio aggiunta ai ceci e alla tahina nell hummus. Oppure ridotta a fette sottili e fritta per ottenere tante chips croccanti e colorate.

Voglia di Fritto

ricette di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Grassi da evitare
per un piatto salutare

Quando si parla di frittura le questioni importanti da tenere presente, per preparare un piatto che non sia dannoso per l'organismo e al comtempo risulti piacevole al palato, sono due: quale grasso utilizzare e in che modo procedere alla frittura. Innanzitutto vediamo cosa non si deve fare: meglio evitare grassi come burro, margarina e oli vegetali ricchi di acidi grassi polinsaturi, come l'olio di mais, di riso o di soia, che si degradano alle alte temperature, producendo sostanze potenzialmente nocive per la nostra salute.

Controlla la temperatura

Meglio preferire oli ricchi di acidi grassi mono-insaturi, come l'extravergine d'oliva e quello di arachidi, che sono certamente i più adatti per la frittura. Prima di aggiungere gli ingredienti all'olio, però aspetta che raggiunga la temperatura di circa 180° (il test della patatina o del pezzetto di pane che frigge appena immersa è comodo ma il termometro da cucina è meglio). In questo modo si forma una patina protettiva sull'alimento. Questa patina è importante, perché impedisce l'eccessiva penetrazione del grasso, come avviene invece a temperature inferiori. Al contrario, quando la temperatura è troppo alta, olio e alimenti si bruciano, senza cuocersi in modo corretto. Quindi, prosegui nella cottura finché il fritto raggiunge una lieve doratura e togli dal fuoco prima che annerisca.

Lascia scolare l'unto

Non riutilizzate il grasso cotto ed evita anche di rabboccare l'olio, aggiungendone di nuovo a quello utilizzato. Infine, a cottura ultimata, preleva gli ingredienti dalla padella con l'aiuto di un mestolo forato e poi adagiali sopra un foglio di carta assorbente da cucina per asciugare l'eccesso di unto. In questo modo, potrai concederti qualche frittura in più senza rischi.

Fritto di gamberi e calamari

Preparazione
5 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

calamari 4 medi puliti • **gamberi** 20 • **farina** • **olio di semi di arachide** • **sale**

Preparazione. Lava i calamari, taglia il corpo ad anelli e separa i ciuffi. Trasferiscili poi in un sacchetto di plastica con qualche cucchiaio di farina. Chiudi e scuoti il sacchetto in modo che i calamari risultino completamente coperti di farina. Ripeti l'operazione con i gamberi. Poi versa i calamari in un ampio colino e scuoti per eliminare la farina in eccesso e fai lo stesso con i gamberi. In una padella profonda scalda abbondante olio di arachidi fino a raggiungere la temperatura di 180° e tuffa i calamari, lasciali friggere per pochi minuti e lasciali cuocere pochi minuti. Quando hanno preso colore prelevali con un mestolo forato e lasciali scolare su carta da cucina. Cuoci velocemente anche i gamberi, poi scolali. Sala tutto il fritto e servi.

Frittatine di pasta

Preparazione
20 min+rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA • **spaghetti** 350 g • **besciamella** 500 g • **prosciutto cotto a cubetti** 150 g • **olio extravergine** • **noce moscata** • **sale** • **pepe** **PER FRIGGERE** • **farina** 150 g • **acqua tiepida** 250 ml • **uova** 2 • **olio di semi** • **pangrattato**

Preparazione. Cuoci gli spaghetti in acqua bollente salata. Scolali, versali in una ciotola e condisci con un filo d'olio. Unisci besciamella, prosciutto, noce moscata e pepe, poi mescola. Trasferisci la pasta in una teglia, stendila e copri con la pellicola. Raffredda in frigorifero per almeno 2 ore. Poi dividi la pasta in rettangoli. Prepara la pastella miscelando farina, acqua tiepida e sale. Passa i rettangoli di pasta prima nella pastella, poi nel pangrattato, quindi nelle uova sbattute e poi ancora nel pangrattato. Friggi le frittatine in olio bollente fino a duratura, avendo cura di rigirarle. Scolale e adagiale su carta da cucina per farle asciugare.

Goloso
antipasto

Mozzarelline impanate

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **mozzarelline ciliegine** 400 g
- **uova** 2
- **farina**
- **pangrattato**
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**

Preparazione. Preleva le mozzarelline dall'acqua di conserva, lasciale asciugare completamente e poi passale con carta da cucina per assorbire tutta l'umidità. Versa la farina in un piatto, in un altro il pangrattato e nel terzo piatto sbatti leggermente le uova. Passa le mozzarelle nella farina, premendo molto delicatamente per farla aderire, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Ripeti tutti i passaggi per ottenere una doppia panatura. In una padella capiente porta l'olio alla temperatura di 170° e tuffa le mozzarelle poche alla volta, avendo cura di rigirarle per farle dorare completamente. Scolale su carta da cucina e servile ben calde.

Panzerotti pugliesi

Preparazione
50 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 12 pezzi
• **farina 00** 350 g • **farina di semola** 150 g • **lievito di birra fresco** 12 g • **zucchero** 10 g • **acqua** 300 ml • **sale** • **olio extravergine** 20 g **PER IL RIPIENO** • **mozzarella** 300 g • **salsa di pomodoro** 250 g • **olio di semi**

Preparazione. Sciogli il lievito in 50 ml d'acqua con lo zucchero e 50 g di farina 00; tieni da parte il lievitino. Setaccia la farina 00 rimasta in una ciotola, versa la farina semola, forma un incavo e unisci il lievitino. Versa l'olio a filo, e poi l'acqua tiepida rimasta. Impasta per 10 minuti, fino a ottenere un panetto liscio. Trasferiscilo in una ciotola, incidi una croce sulla superficie e copri con la pellicola. Fai lievitare 2 ore a temperatura ambiente. Per il ripieno: taglia la mozzarella a pezzetti e versala in un colino posto su una ciotola e falla sgocciolare. Quando l'impasto ha raddoppiato il suo volume, trasferiscilo su un piano e impasta ancora pochi minuti. Poi dividilo in parti di circa 50 g e fai lievitare 30 minuti. Stendi le palline prima con le dita e poi con un mattarello e forma dei dischi. Farcisci con 1 cucchiaio di salsa, poca mozzarella e sale. Poi piega a metà per chiudere e sigilla i bordi. Scalda l'olio di semi e friggi i panzerotti. Scolali e servili.

Pollo alla paprika

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
o **pollo a pezzi** 500 g o **uova** 2 o **farina** 80 g o **pangrattato** 50 g o **paprika dolce** 2 cucchiaini o **olio di semi d'arachide** o **sale**

Preparazione. Sbatti le uova con il sale e la paprika. Versa la farina in un piatto e il pangrattato in un altro. Passa il pollo a pezzetti prima nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Versa abbondante olio di semi in un tegame dai bordi alti e scaldalo fino alla temperatura di 170°. A questo punto, tuffa i pezzetti di pollo e lasciali friggere fino a quando sono dorati. Poi scolali con un mestolo forato e tamponali con carta assorbente da cucina per eliminare ogni eccesso di olio. Regola il sale e servi il pollo fritto ben caldo.

Fiori di zucca ripieni

Preparazione
20 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
o **fiori di zucca** 8 o **filetti di alici sott'olio** 8 o **mozzarella fiordilatte** 100 g o **farina** 100 g o **birra fredda** 150 ml o **olio di semi d'arachide** o **sale**

Preparazione. Pulisci i fiori di zucca con delicatezza, rimuovendo il pistillo. Lavali velocemente e asciugali. Taglia la mozzarella a dadini. Apri i fiori delicatamente e riempili con 1 filetto di alice e 1 pezzetto di mozzarella. Poi arrotola delicatamente l'estremità per chiuderli e adagiali in un piatto.

Per la pastella alla birra: unisci in una ciotola la farina, il sale e la birra ghiacciata, quindi mescola con una forchetta per ottenere un composto liscio. Raffredda la pastella in frigo per 15 minuti circa. Immergi rapidamente i fiori nella pastella.

In una padella scalda abbondante olio fino alla temperatura di circa 170°. Friggi i fiori pochi alla volta fino a quando saranno ben dorati. Poi prelevali con un mestolo forato e lasciali scolare su carta assorbente da cucina. Regola il sale e servili subito ben caldi.

Voglia di Fritto

Stick di patate

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **patate** 350 g
- **Parmigiano Reggiano** 50 g
- **farina** 50 g
- **uova** 2
- **pangrattato**
- **olio di semi di arachide**
- **sale**

Preparazione. Versa le patate in una pentola con abbondante acqua fredda, porta a ebollizione e lasciale cuocere per circa 30 minuti, fino a quando saranno morbide. Scolale e passale con lo schiacciapatate direttamente in una ciotola. Aggiungi il parmigiano grattugiato, la farina, un pizzico di sale e 1 uovo intero. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo. Stendilo con un mattarello allo spessore di circa 1 cm. e taglialo con un coltello per ottenere dei bastoncini. Passa gli stick di patate prima nell'uovo rimasto sbattuto e poi nel pangrattato. Versa abbondante olio di semi in un'ampia padella, portalo alla temperatura di 170° e poi tuffa gli stick di patate e formaggio pochi alla volta e lasciali dorare. Scolali su carta da cucina e servili subito ben caldi.

Cozze e patate fritte

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **cozze** 2 kg
- **aglio** 2 spicchi
- **limone** 1
- **vino bianco** mezzo bicchiere
- **olio extravergine**
- **prezzemolo**
- **pepe**

PER LE PATATINE

- **patate a pasta gialla** 1 kg
- **olio di semi d'arachide**
- **sale**

Preparazione. Pulisci le cozze eliminando il filamento esterno e gratta i gusci, quindi sciacquale. Versa in una padella antiaderente un giro d'olio extravergine, l'aglio e fallo colorire appena, poi aggiungi le cozze. Sfuma col vino e poi unisci il prezzemolo tritato. Quando le cozze si aprono, lasciale sul fuoco ancora pochi minuti in modo che il sugo si insaporisca.
Per le patate fritte: pelale e poi tagliale a bastoncini. In un tegame dai bordi alti scalda abbondante olio di arachidi fino a 180° poi tuffa le patatine e lasciale cuocere fino a doratura. Scolale e salale. Servi le cozze irrorate con il loro sugo e poco succo di limone accompagnate dalle patatine.

Delizioso antipasto

Anelli di cipolla in pastella

Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
o **cipolle** 2 grandi o **farina** 100 g o **latte** 120 g o **lievito in polvere** mezzo cucchiaino o **olio extravergine** o **uova** 1 o **olio di semi di arachide** o **sale. PER LA MAIONESE ALLO YOGURT** o **yogurt greco** 100 g o **uova** 1 o **olio di semi** 200 g o **succo di limone** 1 cucchiaio o **zucchero** 1 pizzico o **sale** o **aneto o prezzemolo**

Preparazione. Unisci in una ciotola l'uovo, il latte, 1 cucchiaio d'olio, il lievito e la farina. Mescola con una frusta in modo che non si formino grumi, copri con pellicola e raffredda in frigorifero. Intanto, pela le cipolle e tagliale nel senso della lunghezza a fette non troppo sottili, quindi dividi gli anelli ottenuti e poi uniscili due a due e tuffali nella pastella. Porta abbondante olio di semi alla temperatura di 180° e friggi gli anelli di cipolla pochi alla volta, poi scolali e salali al momento di servire. Per la maionese: frulla con il mixer l'olio di semi, l'uovo a temperatura ambiente, il succo di limone, sale e zucchero. Aggiungi lo yogurt e amalgama con una spatola. Raffredda in frigorifero, decora con aneto o prezzemolo: Servi la maionese con gli anelli di cipolla.

Rollé di pollo

Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

Secondo goloso

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **fettine di petto di pollo** 4
- **scamorza** 4 fette
- **prosciutto cotto** 2 fette
- **uova** 1
- **pangrattato**
- **olio di semi d'arachide**
- **sale**

Preparazione. Adagia le fette di pollo tra 2 fogli di carta forno e schiacciale delicatamente con il batticarne. Taglia le fette di prosciutto a metà. Copri il pollo prima col prosciutto e poi con le fette di formaggio, quindi arrotola delicatamente il tutto per formare i rollé. Passali prima nell'uovo leggermente sbattuto con 1 pizzico di sale e quindi nel pangrattato, avendo cura farlo aderire. In un'ampia padella dal fondo spesso scalda l'olio di semi fino a 180° e tuffa i rollé di pollo. Girali delicatamente e lasciali cuocere fino a quando saranno ben dorati su ogni lato. Scolali su carta assorbente da cucina, regola il sale e servili subito ben caldi.

Frittelle di mele

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 16 PEZZI

- **mele verdi** 2 - **limone** 1 - **zucchero** 70 g
- **farina** 125 g - **uova** 2 - **latte** 125 ml
- **olio di semi d'arachide** - **sale** - **zucchero a velo** - **cannella in polvere**

Preparazione. Pela le mele, elimina i torsoli e tagliale a fette. Irrorale quindi con il succo del limone. Per la pastella: versa la farina e il latte in una ciotola e mescola per ottenere una consistenza omogenea. Aggiungi i tuorli e 1 cucchiaino d'olio. A parte, lavora gli albumi con 1 pizzico di sale e montali a neve, quindi incorporali delicatamente alla pastella. Con l'aiuto di una forchetta tuffa le fette di mela nella pastella. Scalda abbondante olio di semi in una padella e friggi le frittelle di mele fino a quando avranno un bel colore dorato. Scolale su carta assorbente e cospargi con zucchero a velo e 1 pizzico di cannella. Lascia intiepidire e servi.

Churros spagnoli

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina 00** 250 g - **acqua** 300 ml
- **olio d'oliva** 1 l - **zucchero** - **sale**

Preparazione. Versa l'acqua in un tegame dal fondo spesso, aggiungi1 pizzico di sale, mescola e lascia sciogliere a fuoco lento. e porta a ebollizione. Versa la farina setacciata, mescola e lascia cuocere il composto a fimma dolce fino a quando inizia a staccarsi dalle pareti del tegame. Poi trasferiscilo in una ciotola, copri con pellicola e lascia intiepidire. ottenere un impasto liscio. Scalda l'olio in un tegame fino a 170°. Intanto trasferisci l'impastoin un sac-à-poche con il beccuccio a stella e spremilo direttamente nell'olio caldo formando dei bastoncini lunghi 8 cm (tagliali con le forbici). Friggili fino a doratura. Poi adagiai churros su carta assorbente, spolverizzali con abbondante zucchero e servili subito ben caldi.

A cena dopo il cinema

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Crema al Campari

Preparazione
35 minuti

Cottura
10 minuti

Gusto insolito

INGREDIENTI PER 4
o **pasta fillo** 3 fogli o **ricotta** 150 g o **Campari** 1 cucchiaio o **succo d'arancia** 1 cucchaio o **agrumi canditi** o **grnella di pistacchi** o **olio extravergine** o **sale**

Versa in una ciotola 30 ml d'acqua e 30 g d'olio. Ricava dai fogli di pasta fillo 20 quadrati da 12 cm di lato (serviranno 5 quadrati per ogni cestino).
Spennella 5 quadrati di pasta fillo con la miscela preparata, sovrapponili e mettili nello stampo da muffin per formare i cestini. Ripeti per ottenere 4 cestini. Inforna a 180° per circa 10 minuti, fai raffreddare poi toglili dallo stampo.
Lavora la ricotta col Campari, il succo d'arancia e 1 pizzico di sale. Prima di servire, riempi i cestini con la crema e decora con cubetti di frutta candita e granella di pistacchi.

Fusi di pollo alla birra con patate

 Preparazione 20 min+rip Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **fusi di pollo** 1 kg
- **birra chiara** 400 ml
- **patate** 800 g
- **aglio** 2 spicchi
- **rosmarino**
- **burro** 20 g
- **farina**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Lava i fusi di pollo e asciugali. Trasferiscili in una teglia di vetro con la birra, l'aglio tagliato a metà, grani di pepe nero e rosmarino. Lascia marinare, coperto 1 ora in frigorifero. Pela le patate, tagliale a spicchi e scottale 5 minuti in acqua bollente salata. Trascorso il tempo scola il pollo dalla marinata e tienila da parte. **Asciuga il pollo e passalo nella farina** poi fallo rosolare in una casseruola con 2 cucchiai d'olio e il burro, avendo cura di girarlo spesso in modo che risulti ben dorato. Regola il sale. **Trasferisci i fusi in una pirofila**, aggiungi le patate e insaporisci con la marinata tenuta da parte, le erbe aromatiche e l'aglio. Cuoci in forno già caldo a 200° per 40 minuti circa e servi i fusi di pollo con le patate ben caldi.

Crema di yogurt e fichi freschi

 Preparazione 15 minuti Cottura No

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERINI
- **yogurt bianco** 400 g
- **zucchero a velo** 20 g
- **biscotti al burro** 100 g
- **panna fresca** 200 g
- **estratto di vaniglia** 10 g
- **gelatina** 2 g
- **fichi freschi bio** 10
- **mandorle** 100 g

Lava i fichi e tagliali a fette. Lavora lo yogurt con lo zucchero a velo, la vaniglia e versalo in una ciotola. Aggiungi la panna montata a neve lavorando dal basso verso l'alto per incorporarla. Immergi la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Poi sciooglila in un cucchiaio d'acqua calda e uniscila alla crema. **Sminuzza le mandorle**, sbriciola i biscotti grossolanamente e mescolali alle mandorle. Per comporre i bicchierini versa sul fondo uno strato di biscotti, poi distribuisci i fichi e forma un terzo strato con la crema, versa ancora i fichi e copri con la crema di yogurt e panna. **Lascia raffreddare** in frigorifero per 2 ore. Prima di servire decora i bicchierini con altri biscotti sbriciolati e uno spicchietto di fico.

8 idee golose con i ceci

Buoni, sani... e anche veloci, se usiamo quelli già cotti. Con pasta, carne, pesce oppure da soli sono protagonisti di tanti piatti gustosi e nutrienti

ricette di Karen Huber, foto di Ciro Rota

1

Hummus con curcuma e menta

Preparazione 15 min

Cottura No

INGREDIENTI PER 4

- **ceci cotti** 250 g
- **salsa tahina** 1 cucchiaio
- **limone** 1
- **curcuma** mezzo cucchiaino
- **yogurt greco** 2 cucchiai
- **menta**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Unisci nel bicchiere del mixer i ceci (tenendone da parte 1 cucchiaio per decorare), la tahina, il succo del limone, la curcuma, 3 foglie di menta tagliate a filetti, 1 cucchiaio d'olio e mezzo bicchiere d'acqua. Aggiungi sale, pepe e frulla a intermittenza fino a ottenere una crema corposa e senza grumi; se serve aggiungi 1 cucchiaio d'acqua. Trasferisci l'hummus in una ciotola, aggiungi lo yogurt greco e completa con i ceci interi tenuti da parte, foglie di menta e pepe.

CREMA FREDDA
Sgocciola 400 g di ceci dall'acqua di conservazione, quindi versali in una ciotola. Scalda 3 cucchiai d'olio extravergine con 1 spicchio d'aglio per pochi secondi e lascia raffreddare. Aggiungi ai ceci sale, pepe, 4 cucchiai d'acqua e l'olio aromatizzato all'aglio ormai freddo. Passa tutto con il mixer a immersione per ottenere un composto compatto e non troppo liscio. Mescola, copri con la pellicola e lascia raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti.

2

Lagane al sugo di pomodoro

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LE LAGANE ○ **farina di semola** 175 g ○ **farina 00** 75 g ○ **sale** ○ **acqua tiepida** 125 ml. ○ **ceci cotti già scolati** 400 g ○ **passata di pomodoro** 500 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **peperoncino** 1 ○ **prezzemolo** ○ **olio extravergine** 50 g ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la pasta: mescola le farine con 2 pizzichi di sale, unisci l'acqua e impasta fino a formare una palla. Stendi l'impasto con un mattarello in una sfoglia spessa 3 mm. Ricava dei rettangoli lunghi 15-18 cm e larghi 2,5 cm. Cospargi le lagane di farina e lasciale asciugare. Trita il peperoncino eliminando i semi. Pela l'aglio, dividilo a metà, fallo colorire in un tegame con l'olio. Poi eliminalo e versa il peperoncino tritato, i ceci e saltali 5 minuti, unisci la passata, sale e pepe. Cuoci a fiamma bassa 20 minuti.
Cuoci le lagane in acqua bollente per pochi secondi, scolale direttamente nel tegame con i ceci e fai mantecare 1 minuto, lascia riposare 1 altro minuto, poi decora con il prezzemolo e servi.

3

Focaccine ripiene di Brie e biete

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **farina di ceci** 200 g ○ **biete** 4 mazzetti ○ **Brie** 200 g ○ **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Porta a ebollizione 1 litro d'acqua salata. Passa nel setaccio la farina di ceci, versala lentamente nell'acqua e cuoci per 10 minuti mescolando con l'aiuto di un cucchiaio di legno. Versa l'impasto ottenuto sopra un foglio di carta da forno e coprilo con un secondo foglio. Con l'aiuto di un mattarello stendi l'impasto fino a uno spessore di circa 1 cm. Lascia intiepidire. Lava le biete e tagliale a striscioline, poi trasferiscile in un tegame e falle rosolare con un filo d'olio. Affetta il Brie. Ritaglia le focaccine con l'aiuto di un coppapasta rotondo e lasciale colorire in una padella antiaderente con un bel giro d'olio 2 minuti per lato. Farcisci metà delle focaccine calde con le fette di Brie e le biete, Chiudi a panino con le focaccine rimaste e servile subito.

4

Spaghetti di riso pollo e verdure

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **spaghetti di riso** 200 g ○ **zucchina** 1 ○ **carota** 1 ○ **cipolla** mezza ○ **aglio** 1 spicchio ○ **ceci cotti e scolati** 120 g ○ **petto di pollo** 120 g ○ **coriandolo fresco** 1 ciuffo ○ **olio di semi di arachide** ○ **salsa di soia**

Preparazione. Pela la carota, la zucchina e la cipolla poi tagliale a strisce. Riduci il petto di pollo a bocconcini. In una padella antiaderente con 4 cucchiai d'olio fai colorire la cipolla, unisci la carota, la zucchina, i ceci e fai rosolare 5 minuti. Aggiungi il pollo e rosola. Scalda l'acqua salata in una casseruola e cuoci gli spaghetti di riso per 2 minuti, scolali e saltali nella padella con le verdure. Insaporisci con un filo di salsa di soia e il coriandolo.

5

Vellutata con spiedini di gamberi alla paprika

 Preparazione 10 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
o ceci cotti e scolati 350 g **o carote** 3 **o cipolla** 50 g **o gamberi** 12 **o rosmarino** 1 rametto **o brodo vegetale** 350 ml **o olio extravergine o paprika dolce o sale o pepe**

Preparazione. Pela le carote, la cipolla e taglia a pezzetti. In una pentola scalda un giro d'olio con sale e rosmarino. Versa le verdure e lasciale colorire per 5 minuti, aggiungi i ceci e cuoci ancora 5 minuti. Copri quindi col brodo vegetale e cuoci per 15 minuti. Pulisci i gamberi, condisci con olio, paprika, sale e pepe. Infilzali poi negli spiedini e cuocili 2 minuti per lato in una padella. Togli il rametto di rosmarino dalla pentola e frulla i ceci (avendo cura di tenerne da parte qualcuno intero per decorare) con il mixer a immersione fino a ottenere una vellutata cremosa. Regola il sale. Distribuisci la crema nei piatti e insaporisci con un filo d'olio, una macinata di pepe, alcuni ceci interi e infine decora con uno spiedino di gamberi alla paprika.

6

Ceci croccanti al forno

 Preparazione 10 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6
o ceci cotti 400 g
o farina 1 cucchiaio
o paprika dolce 1 cucchiaino
o rosmarino o olio extravergine 4 cucchiai
o pepe

Preparazione. Lascia sgocciolare i ceci in uno scolapasta per eliminare l'acqua di vegetazione. Copri una teglia con carta da cucina, versa i ceci e poi tamponali con altra carta per asciugarli. Versali in una ciotola, aggiungi la farina, il sale, il pepe, la paprika, l'olio e aghi di rosmarino spezzettati, quindi mescola velocemente, facendo attenzione di coprire i ceci completamente. Copri un teglia con carta forno e poi ungila con poco olio. Distribuisci i ceci in un unico strato. Inforna a 200° 30 minuti nel forno ventilato, avendo cura di rigirarli a metà cottura. Negli ultimi attiva la funzione grill 5 minuti, per renderli croccanti. Fai raffreddare e servili.

7 Polpette di ceci

 Preparazione 20 minuti Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **ceci** 240 g già lessati
- **Parmigiano Reggiano Dop** 40 g
- **uovo** 1
- **porro** 1
- **farina di ceci**
- **noce moscata**
- **erbe aromatiche miste (basilico, maggiorana, erba cipollina e origano)**
- **olio di semi di arachidi**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

PER LA SALSA
- **yogurt greco** 150 g
- **menta e prezzemolo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la salsa, trita menta e prezzemolo e uniscili allo yogurt con sale e pepe. Mescola e conserva in frigo. Pulisci il porro, elimina la parte verde e le radichette, taglialo a rondelle sottili e trita con il coltello le erbe aromatiche. Fallo appassire per 3-4 minuti in un padellino con un filo d'olio. Versalo in una ciotola, aggiungi i ceci frullati al mixer, il Parmigiano, il trito aromatico e l'uovo. Regola di sale, pepe e noce moscata, mescolando bene. Se è troppo morbido unisci poca farina di ceci. Con le mani inumidite forma tante polpettine e passale nella farina di ceci. Scalda abbondante olio in una padella e friggi, poche polpettine per volta, per 3-4 minuti finché saranno dorate. Sgocciolale, su carta da cucina, sala e servile con la salsa.

8 Brownies veg al cioccolato

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **ceci** 240 g già lessati
- **cioccolato fondente** 120 g
- **zucchero muscovado** 80 g
- **mandorle spellate** 50 g
- **cacao amaro** 30 g
- **bicarbonato** mezzo cucchiaino
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaio
- **olio di cocco** 1 cucchiaio
- **sale** 1 pizzico

Preparazione. Fai fondere il cioccolato. Riunisci ceci, zucchero, cacao, vaniglia, bicarbonato, olio di cocco e cioccolato fuso nel mixer e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Taglia le mandorle a filetti con un coltello affilato e aggiungine metà all'impasto. Versa il composto in uno stampo quadrato da 20x20 cm, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, livella la superficie e decorala con le mandorle rimaste. Cuoci la mattonella in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Sforna, lasciala raffreddare e tagliala a quadrotti.

Mele a tutto pasto

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Caponatina verde con sedano e olive

Gusto agrodolce

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **mele Granny Smith** 800 g
- **olive verdi** 100 g denocciolate
- **cipolle** 3
- **sedano** 3 coste
- **aceto di mele** 100 ml
- **zucchero** 2 cucchiai
- **olio extravergine**
- **capperi**
- **sale**
- **pepe**

Pulisci il sedano, taglialo a rondelle e sbollentalo 10 minuti. In una padella con un filo d'olio fai appassire le cipolle tagliate ad anelli sottili. Prelevale e tienile da parte.
Versa le mele a cubetti nella stessa padella e falle rosolare nel fondo di cottura delle cipolle. Metti da parte anche le mele e versa nella padella il sedano, i capperi, le olive e la cipolla cotta in precedenza. Lascia insaporire a fuoco vivo 5 minuti e quindi aggiungi le mele.
Sfuma con l'aceto miscelato con lo zucchero e lascia evaporare a fiamma viva. Togli la caponata di mele dal fuoco e lasciala riposare almeno 30 minuti prima di servirla.

Ricetta classica

Bocconcini di vitello al curry con carote

 Preparazione 20 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

polpa di vitello 500 g • **yogurt greco** 1 cucchiaio • **sedano** 1 costa • **cipolla** 1 piccola • **zenzero fresco** 20 g • **carote** 4 • **mela rossa** 1 • **curry dolce** • **coriandolo** • **aceto di mele** • **olio extravergine** • **farina** • **sale**

Taglia la polpa di vitello a cubetti. Pela le carote, tagliale a bastoncini e saltale in padella con un filo d'olio e sale per 12 minuti, poi aggiungi una manciata di coriandolo tritato e tieni da parte. **Affetta finemente il sedano**, la cipolla e lo zenzero pelato e falli rosolare in una padella con un filo d'olio. Taglia la mela a dadini, senza sbucciarla. Infarina i bocconcini di vitello e uniscili al soffritto, metti la mela e fai rosolare. **Versa il curry, mescola e sfuma** con l'aceto di mele. Aggiungi quindi 1 mestolino d'acqua, copri e fai cuocere a fuoco basso per 15 minuti. Solo a fine cottura aggiungi 1 cucchiaio di yogurt greco e mescola con cura. Servi i bocconcini accompagnati dalle carote al coriandolo.

Crostata all'antica

 Preparazione 30 minuti Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **mele Golden** 2
- **farina 00** 350 g
- **burro** 175 g
- **uova** 4 tuorli
- **zucchero** 175 g
- **confettura di pesche** 80 g
- **limone** 1
- **sale**

Unisci nel mixer la farina, il burro freddo a tocchetti e frulla fino a ottenere un composto di briciole. Aggiungi i tuorli uno alla volta, poi lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e 1 pizzico di sale. Lavora velocemente, forma una palla e falla riposare in frigo per 1 ora avvolta nella pellicola. Tieni da parte 1/4 della pasta e stendi il resto con un matterello allo spessore di 0,5 cm e ricava un disco. Fodera lo stampo con carta da forno bagnata e strizzata. Avvolgi il disco di pasta attorno al matterello e srotolalo dentro lo stampo. Bucherella il fondo e forma uno strato di confettura, poi copri con le mele pelate e tagliate e fettine. Stendi la pasta rimasta e ricava delle strisce: adagiane 4 sulla torta parallele tra loro, appoggiando le estremità ai bordi dello stampo. Sistema altre 4 strisce perpendicolari alle prime, facendole passare una volta sopra e una volta sotto. Cuoci in forno statico a 180° per 40 minuti.

Torta Susanna

Giovanni

Sapori mediterranei e dolcezze

Preparazione
30 minuti+rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PER LA FROLLA

- **farina 00** 250 g
- **burro** 100 g freddo
- **zucchero** 150 g
- **uova** 1
- **tuorli** 1
- **lievito in polvere per dolci** 8 g

PER IL RIPIENO

- **tuorli** 4
- **ricotta vaccina** 400 g
- **zucchero** 150 g
- **burro** 50 g

PER LA COPERTURA

- **cioccolato fondente al 50%** 150 g
- **panna fresca liquida** 150 g
- **burro** 20 g
- **miele** 1 cucchiaino

Per preparare la torta Susanna inizia dalla frolla. In una ciotola versa la farina, il lievito, il burro a cubetti e lo zucchero. Impasta con le mani sino ad ottenere un composto sbricioloso, poi versa anche le uova e impasta ancora con le mani.

Quando il composto inizierà a prender forma trasferiscilo su un piano e lavoralo rapidamente con le mani sino ad ottenere un panetto omogeneo. Avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare in frigo per circa 30 minuti.

Nel frattempo prepara la crema. Versa in una ciotola i tuorli e lo zucchero e montali con uno sbattitore elettrico. Quando saranno chiari e spumosi aggiungi la ricotta ben scolata.

Lavora ancora con le fruste per incorporare la ricotta. Scalda il burro 30 secondi in microonde e uniscilo al composto. Mescola ancora sino ad incorporarlo alla crema, poi riponi in frigorifero. Riprendi la frolla e stendila con un mattarello su un piano leggermente infarinato. Dovrai ottenere uno spessore uniforme di circa 4 mm.

Trasferisci quindi la frolla all'interno di uno stampo da 24 cm e falla aderire per bene. Poi taglia l'eccesso di pasta, in modo da lasciare un bordo da 2-2,5 cm. Riponi in frigorifero per 30 minuti. Questo passaggio servirà a far mantenere la forma durante la cottura.

A questo punto trasferisci la crema all'interno e livellala con una spatola. Cuoci in forno statico preriscaldato a 175° per 40 minuti. Trascorsi i 40 minuti, sforna la torta e lasciala raffreddare.

Intanto prepara la copertura: trita finemente il cioccolato fondente. Versa la panna in un pentolino. Aggiungi il burro, il miele e scaldala. Non appena sfiorerà il bollore spegni il fuoco e versala all'interno del cioccolato.

Mescola con una spatola sino ad ottenere un composto lucido ed omogeneo. Lascia intiepidire, mescolando di tanto in tanto e versala al centro della torta.

Inclinando leggermente la torta fai in modo che la ganache la ricopra interamente. Riponi in frigo per un paio d'ore prima di servirla.

Dolcezza supergolosa

8 piatti mediterranei

Pesce, carni bianche, tante verdure e olio extravergine: per una cucina sana non serve altro. Ecco le ricette per mangiare bene e restare in forma

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Pappa al pomodoro con capperi fritti alici e burrata

Preparazione 20 minuti

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
pomodori ramati 1 kg • **pane casereccio** 380 g • **passata di pomodori ciliegino** 320 g • **brodo vegetale** 500 ml • **foglie di basilico** 40 • **alici sott'olio** 12 filetti • **capperi sotto sale** 2 cucchiai • **doppio concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio • **burrata** 1 • **aglio** 1 spicchio • **olio extravergine** • **olio di semi** • **sale** • **pepe**

Preparazione. Dissala i capperi sotto l'acqua fredda. Affetta il pane, tosta le fette e strofinale con l'aglio pelato. Scotta i pomodori in acqua bollente per 1 minuto e trasferiscili in una ciotola con acqua fredda. Pelali e frullali. In una casseruola capiente unisci le fette di pane, i pomodori frullati, il doppio concentrato, la passata, 10 foglie di basilico, un bel giro d'olio evo, sale, pepe e il brodo. Copri e cuoci a fiamma bassa per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo frulla il basilico rimasto con 100 g d'olio evo e tieni da parte. Asciuga i capperi con cura, scottali in una padella antiaderente per pochi minuti e poi friggili in olio di semi. Prelevali con la schiumarola e lasciali sgocciolare su carta assorbente per fritti. Distribuisci la pappa al pomodoro nei piatti e completa con pezzetti di burrata, filetti di alici, capperi fritti, olio al basilico e una macinata di pepe.

2

Spiedini di pollo con limone, miele alloro

 Preparazione
20 min + rip

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **petto di pollo** 800 g
- **miele** 2 cucchiai
- **limoni** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **alloro**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. In una ciotola mescola il succo e la scorza di 2 limoni, l'aglio tagliato a fettine, il miele, 1 pizzico di sale e 1 cucchiaino di grani di pepe nero schiacciati. Taglia il petto di pollo a bocconcini e uniscili alla marinata mescolando bene. Copri e fai marinare almeno 30 minuti. Poi sgocciola i bocconcini dalla marinata e infilzarli sugli spiedini, alternandoli a fettine di limone e foglie di alloro. Cuocili quindi su una piastra di ghisa bollente, girandoli spesso, fino a quando il pollo risulterà ben cotto anche all'interno.

3

Cavatappi al sugo di pomodoro e basilico

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **pasta formato cavatappi** 320 g o **pomodori San Marzano** 1 kg o **cipolla** mezza o **carota** mezza o **Parmigiano Reggiano** 50 g o **basilico** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Lava i pomodori e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Spremili per eliminare i semi e poi cuocili a fuoco basso in un tegame con un giro d'olio per circa 30 minuti mescolando di tanto in tanto. Regola il sale e schiacciali con un passaverdure. Trita la carota e la cipolla e mettile nel tegame dove hai cotto i pomodori con un filo d'olio. Cuoci per 5 minuti e poi aggiungi la passata di pomodoro. Lascia cuocere per altri 30 minuti a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto. Cuoci la pasta al dente, condiscila col sugo preparato, foglie di basilico e servila con formaggio grattugiato.

4

Insalata di farro con verdure

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farro perlato** 250 g
- **pomodorini** 12
- **zucchine** 2
- **ceci cotti** 240 g
- **menta**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Cuoci il farro in abbondante acqua salata per 30 minuti, circa, poi scolalo e lascialo raffreddare. Trasferiscilo quindi in una ciotola e condisci con sale e olio. Taglia le zucchine a cubetti piccoli e saltali in una padella con un giro d'olio. Taglia i pomodorini a spicchi, versali in un'insalatiera con le zucchine i ceci e il farro. Condisci con olio, sale e foglioline di menta tagliate a striscioline. Puoi servire l'insalata di farro a temperatura ambiente oppure fredda.

5

Melanzane ripiene di spaghetti al sugo

 Preparazione 35 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **melanzane grandi** 2
- **spaghetti** 250 g
- **polpa di pomodoro** 500 g
- **aglio** 1 spicchio
- **Parmigiano Reggiano** 80 g
- **provola affumicata** 150 g
- **olio extravergine**
- **basilico**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Scalda il forno a 200°. Lava le melanzane, asciugale e tagliale a metà nel senso della lunghezza. Preleva la polpa con uno scavino, facendo attenzione a non bucare il fondo e arrivando a 5 mm dai bordi. Trasferisci la polpa in una ciotola. Adagia quindi le melanzane svuotate in una teglia foderata con carta forno e condiscile con olio, sale e pepe. Cuoci in forno per 20 minuti. Nel frattempo taglia la polpa a cubetti e rosolali in una padella con olio e l'aglio tagliato a metà. Regola il sale e versa la polpa di pomodoro e foglie di basilico. Copri e lascia restringere per circa 15 minuti. Cuoci gli spaghetti e scolali molto al dente. Versali in una ciotola e condiscili con il sugo, il formaggio grattugiato e la provola a dadini. Distribuisci la pasta condita all'interno delle melanzane e fai gratinare in forno a 200° ventilato per circa 10 minuti. Servi subito.

6

Pesce spada al forno con patate novelle e cipolla

 Preparazione 20 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pesce spada** 4 tranci
- **patate novelle** 500 g
- **cipolla rossa** 1
- **peperone giallo** 1
- **vino bianco** 1 bicchiere
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pela le patate novelle, lava quindi il peperone e sbuccia la cipolla. Taglia il peperone a falde e la cipolla a rondelle sottili. Fodera una teglia con carta forno e ungila d'olio. Adagia i tranci di pesce spada e condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Cuoci nel forno a 200° per 8 minuti. Togli dal forno, spruzza il pesce con il vino bianco e quindi aggiungi il peperone, la cipolla e le patate novelle. Rimetti in forno e cuoci ancora per 25 minuti o fino a quando le patate saranno cotte.

AL CARTOCCIO
Mescola in una ciotola 20 pomodorini tagliati a metà, 1 cucchiaio di capperi, 10 olive, sale e olio evo. Spina 4 tranci di pesce spada e adagia ognuno su un foglio di carta forno con il condimento preparato e poco prezzemolo. Chiudi il cartoccio e inforna a 180° ventilato per 35 minuti, aprilo negli ultimi 5 minuti di cottura e servi.

Verdure Tandoori

Preparazione 10′
Cottura 20′
Porzioni 6

Ingredienti:

- 400 g di fagioli misti in scatola
- 300 g di zucca mondata
- 200 ml di **Panna da Cucina Alta Digeribilità Trevalli Senza Lattosio**
- 2 carote grosse • 2 patate
- 2 pomodori • 1 grossa cipolla
- 1 noce di zenzero
- 1 cucchiaio abbondante di spezie tandoori
- 1 cucchiaino di semi di senape
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- q.b. sale

Preparazione:

Lavate e mondate le verdure, poi tagliate a cubetti le patate, la zucca e i pomodori, a rondelline le carote e a spicchi la cipolla.

In una profonda casseruola tostate nell'olio extra vergine di oliva i semi di senape e lo zenzero tritato, poi unite la cipolla.

Dopo 5 minuti aggiungete le patate e le carote, quindi dopo altri 5 minuti la zucca, i fagioli sgocciolati e i pomodori.

Aromatizzate con le spezie tandoori e diluite con la ***Panna da Cucina Alta Digeribilità Trevalli Senza Lattosio****.*

Salate e cuocete le verdure a fiamma bassa, unendo a poco a poco acqua calda se necessario.

7

Caponata di melanzane alla siciliana

Preparazione
60 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **melanzane** 1 kg
- **olive verdi** 200 g
- **pomodori ramati** 200 g
- **gambi di sedano** 400 g
- **capperi dissalati** 50 g
- **pinoli** 50 g
- **cipolle bianche** 2
- **zucchero** 50 g
- **aceto bianco** 50 g
- **sale grosso**
- **olio di semi** 300 g
- **olio extravergine**

Preparazione. Taglia le melanzane e il sedano a dadini. Cuoci il sedano in acqua bollente con poco sale per 5 minuti. Scolalo e fallo asciugare sopra un panno. Sminuzza le cipolle e falle colorire a fiamma dolce in una padella con olio evo. Poi aggiungi i capperi, le olive, i pinoli e cuoci per 10 minuti a fiamma alta mescolando. Taglia i pomodori a dadini, versali nella padella e cuoci per almeno 20 minuti. Salta il sedano in una padella a parte con poco olio evo. Friggi le melanzane in olio di semi bollente. Scolale e aggiungile nella padella con le verdure, versa anche il sedano e cuoci a fiamma media 4 min. Mescola e unisci l'aceto e lo zucchero. Lascia sfumare quindi spegni e servi la caponata.

8

Spaghetti alla puttanesca con i peperoni

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghetti** 320 g
- **cipolla** 1
- **pomodorini** 6
- **peperone rosso** mezzo
- **peperone verde** mezzo
- **alici** 8 filetti
- **aglio** 2 spicchi
- **capperi**
- **olive verdi snocciolate**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci i peperoni eliminando i semi e le parti bianche, poi tagliali a julienne. Taglia i pomodorini a metà. Affetta la cipolla. In un'ampia padella con un giro d'olio lascia appassire la cipolla e 2 spicchi d'aglio. Aggiungi i peperoni e falli insaporire per 5 minuti. A questo punto, elimina l'aglio e unisci i pomodori, le olive, i capperi e le alici. Lascia cuocere fino a quando le acciughe saranno sciolte. In una pentola far bollire l'acqua salata per la pasta. Scolala ben al dente e versala nella padella con il condimento, mescola per amalgamare e regola sale e pepe.

Südtiroler Speck g.g.A.
SÜDTIROL
Speck Alto Adige IGP
Stick di Speck,
il tuo tocco altoatesino
Recla
STICK
SPECK
ALTO ADIGE IGP
Recla
CUBETTI
SPECK
ALTO ADIGE IGP
Recla
JULIENNE
SPECK
ALTO ADIGE IGP
Dall'Alto Adige alla tua tavola,
Stick, Cubetti e Julienne di Speck Alto Adige IGP
Ideale per unici piatti di pasta oppure scottato per dare un tocco
croccante ad ogni pietanza – risotto, gnocchi, vellutate, insalate.
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Recla
GUSTO IN FAMIGLIA

Menu ligure

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Testaroli al pesto con frutta secca

Antica ricetta

 Preparazione 25 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina 00** 300 g
- **basilico** 100 g
- **pinoli** 60 g
- **aglio** 1 spicchio
- **Parmigiano Reggiano** 80 g
- **olio extravergine** 120 g
- **sale**
- **pinoli e nocciole per decorare**

Setaccia la farina in una ciotola con un pizzico di sale e lavora aggiungendo man mano circa 400 ml d'acqua tiepida. Miscela con una frusta fino a ottenere una pastella non troppo liquida. Poi aggiungi 2 cucchiai d'olio sempre mescolando.
Scalda una padella antiaderente e versa 1 mestolo d'impasto, formando uno strato omogeneo. Cuoci dai due lati fino a che la pastella si sarà rassodata e avrà preso un colore dorato. Fai raffreddare e taglia a rombi.
Per il pesto lava le foglie di basilico e asciugale con carta da cucina. Versale in un mixer con Parmigiano grattugiato, sale, pinoli, l'aglio sbucciato e olio, quindi frulla per ottenere un pesto. Cuoci i testaroli per qualche minuto in acqua bollente salata e scolali appena vengono a galla. Condiscili con il pesto, foglie di basilico, pinoli e nocciole tostate.

Patate ripiene di porcini e provola

 Preparazione 30 minuti Cottura 65 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 4 grandi ◦ **provola dolce** 80 g
- **Parmigiano Reggiano** 40 g ◦ **funghi porcini** 4
- **prezzemolo** ◦ **peperoncino** 1 ◦ **aglio** 1 spicchio
- **olioextravergine** ◦ **sale**

Pulisci i funghi porcini con carta da cucina, tagliali a pezzi e saltali in padella con un filo d'olio e l'aglio sbucciato. Lava e asciuga le patate, disponile in una teglia ricoperta con carta forno. **Cuocile in forno statico** preriscaldato a 190° fino a quando sono tenere. Lasciale intiepidire e dividile a metà nel senso della lunghezza. Con 1 cucchiaino preleva la polpa e raccoglila in una ciotola. Schiacciala con 1 forchetta e aggiungi prezzemolo e peperoncino tritati. **Taglia a cubetti la provola** e uniscila al ripieno. Aggiungi metà dei funghi porcini e mescola per amalgamare. Farcisci le patate col ripieno con l'aiuto di 1 cucchiaio. Insaporisci con il formaggio grattugiato e decora con i porcini rimasti. Trasferisci le patate farcite in una teglia foderata con carta forno e passale sotto il grill per 5 minuti. Guarniscile patare con la panna acida e foglioline di prezzemolo.

Crêpes di farina di castagne con ricotta

 Preparazione 15 min+rip Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **farina di castagne** 200 g
- **uova** 2
- **latte** 250 ml
- **ricotta** 350 g
- **burro** 1 noce
- **confettura di albicocche**
- **frutta secca**

Setaccia la farina di castagne in una ciotola capiente con l'aiuto di un colino. Aggiungi il latte a filo mescolando continuamente con una frusta per evitare che si formino i grumi. Incorpora le uova continuando a mescolare energicamente. Copri la ciotola con pellicola e lascia riposare il composto per 30 minuti. **Scalda una padella antiaderente** con il burro e versa l'impasto un mestolo alla volta, facendo in modo di distribuirlo in modo uniforme su tutto il fondo. Quando la crêpes inizia a rapprendersi girala con l'aiuto di una spatola e lascia cuocere anche dall'altro lato. Impila le crêpes man mano che le prepari. **Farcisci le crêpes** con un cucchiaio di ricotta, uno di confettura di albicocche e frutta secca a piacere.

8 ricette con la zucca!

Versatile e goloso ecco l'ortaggio autunnale che si presta a ogni preparazione e accontenta sempre tutti

ricette di Karen Huber, foto di Antonio Bagnano

Gnocchi gialli con funghi porcini

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucca** 500 g
- **farina** 150 g
- **uova** 1
- **funghi porcini** 250 g
- **burro** 50 g
- **aglio** 1 spicchio
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pela la zucca, tagliala a fette e cuocila in forno a 180° per circa 40 minuti, fino a renderla morbida. Schiacciala con un passaverdure e lascia intiepidire. Versala in una terrina poi unisci la farina, l'uovo, 1 pizzico di sale e impasta fino a ottenere un panettoliscio e omogeno. Lavorando sul piano infarinato Dividilo in tanti rotoli lunghi e poi tagliali a pezzetti di 2 cm. Adagiali quindi in un vassoio infarinato, in modo che non si attacchino tra loro. Salta i funghi in padella con 1 spicchio d'aglio pelato e un filo d'olio evo. Insaporisci con 1 pizzico di sale, pepe e prezzemolo tritato. In una casseruola porta a ebollizione l'acqua salata e tuffa delicatamente gli gnocchi. Appena salgono a galla raccoglili con una schiumarola e versarli nella padella con i funghi. Fai mantecare con una noce di burro e servi gli gnocchi ben caldi, completando con foglioline di prezzemolo.

2

Burger vegani

 Preparazione 20 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **polpa di zucca** 600 g • **patate** 200 g
- **Parmigiano Reggiano** 30 g
- **uova** 1 albume • **carote** 2 • **pangrattato**
- **rosmarino** • **olio extravergine** • **sale**
- **pepe** • **panini ai semi** 4 • **lattuga** 4 foglie

Preparazione. Pela la zucca, riduci la polpa a fette e cuoci nel forno a 180° per 30 minuti. Intanto lessa le patate. Passa prima la zucca e poi le patate con lo schiacciapatate. Versa il formaggio grattugiato, il sale, l'albume, il rosmarino tritato, quindi impasta fino a ottenere un composto omogeneo; se è troppo morbido, unisci poco pangrattato. A questo punto, forma i burger: dividi l'impasto in 4 parti e schiacciale per formare i dischi. Passali nel pangrattato in modo da coprire anche i bordi. Saltali in padella a fuoco moderato con un filo d'olio 2-3 minuti per lato. Se preferisci, cuocili nel forno con un filo d'olio a 180° per circa 20 minuti. Regola sale, pepe. Dividi i panini a metà e scaldali velocemente sulla piastra, farciscili quindi con i burger ancora caldi, le carote ridotte a bastoncino, una foglia di lattuga e salse a piacere.

3

Torta salata formaggi e mantovana

 Preparazione 20 minuti Cottura 30 min

INGREDIENTI PER 4

- **pasta sfoglia** 1 rotolo • **zucca mantovana con la scorza** 500 g • **ricotta** 200 g
- **scamorza** 250 g • **robiola** 50 g
- **rosmarino** • **salvia** • **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Pulisci la zucca e tagliala a fettine sottili senza pelarla. Affetta anche la scamorza. In una ciotola mescola la ricotta con la robiola e 1 pizzico di sale. Srotola la pasta sfoglia in una teglia con la sua carta forno e forma un primo strato con il mix di ricotta e robiola e poi un altro con le fette di scamorza. Copri con le fette di zucca, avendo cura di distribuirle a spirale e riempi gli spazi vuoti con pezzetti di scamorza, salvia e rosmarino. Insaporisci con un filo d'olio e pepe nero. Cuoci nel forno a 180° per circa 25 minuti e poi ancora per 5 minuti sotto il grill per far gratinare la torta salata di zucca e formaggi.

4

Vellutata fredda

 Preparazione 25 minuti

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucca** 1 kg • **brodo vegetale** 800 g • **yogurt** 100 g • **porri** 1
- **noce moscata** 1 pizzico • **erba cipollina** • **olio extravergine**
- **sale** • **peperoncino**

Preparazione. Fai appassire il porro tagliato a rondelle in un tegame capiente con un giro l'olio; se serve sfuma con poco brodo vegetale. Pela la zucca e taglia la polpa a cubetti. Aggiungili nel tegame e falla insaporire pochi minuti, poi copri con il brodo vegetale caldo e cuoci per circa 30 minuti mescolando spesso. Insaporisci con noce moscata, sale e pepe. Versa lo yogurt, tenendone un poco da parte per decorare. Frulla quindi con il mixer a immersione. Per ottenere una vellutata passala con un colino a maglie fitte. Servila fredda con yogurt, erba cipollina e peperoncino.

5

Conchiglioni conditi con verdura e salvia

 Preparazione 25 minuti

Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **conchiglioni** 400 g - **zucca** 350 g - **ricotta** 400 g
- **Parmigiano Reggiano**
- **olio extravergine** - **salvia**
- **sale** - **pepe**

Preparazione. Sbuccia e pulisci la zucca, quindi tagliala a pezzi. Poi cuocila al vapore fino a renderla morbida. Frullala con un mixer a immersione, aggiungendo un filo d'olio e sale. Cuoci i conchiglioni in abbondante acqua salata. Nel frattempo, versa la ricotta in una ciotola, sala, pepa e lavora con una forchetta aggiungendo un pochino d'acqua di cottura della pasta, continua ad amalgamare fino a ottenere una crema liscia. Poi scaldala in una padella a fiamma dolce assieme alla zucca frullata e a 2 foglie di salvia. Scola la pasta e aggiugila nella padella. Mescola e completa con il formaggio grattugiato .

RISOTTO ALLA RICOTTA
Pela 1 kg di zucca e tagliala a tocchetti. Fai appassire 1 cipolla tritata in un tegame con 3 cucchiai d'olio; unisci la zucca e cuoci 8 minuti. Aggiungi 320 g di riso Carnaroli e fallo tostare. Porta a cottura versando 1 mestolo di brodo bollente alla volta. Lavora 300 g di ricotta con 2 cucchiai d'acqua calda, sale e pepe. Servi il risotto alla zucca con la crema di ricotta.

6

Alla Hasselback con feta ed erbe aromatiche

 Preparazione 20 minuti

Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **zucca butternut** 1 - **aglio** 2 spicchi - **erbe aromatiche**
- **olio extravergine**
- **formaggio feta**
- **sale**

Preparazione. Lava la zucca, tagliala a metà nel senzso della lunghezza, elimina filamenti e semi, quindi sbucciala con un pelapatate e spennella con l'olio le due metà. Adagiale in una teglia coperta con carta forno e sala. Cuoci in forno ventilato a 200° gradi per 20 minuti circa. Togli dal forno e lascia raffreddare. Sistema una metà della zucca tra due cucchiai di legno e incidi con tanti tagli vicini: i cucchiai di legno ti per impediranno di tagliare fino in fondo. Spennella con l' olio e cospargi con un trito d'erbe a piacere e aglio. Procedi così con l'altra metà. Servile con fiocchetti di formaggio.

CHIPS AL FORNO
Pela 200 g di zucca e affettala con una mandolina per ottenere fettine sottili e regolari. Versale in una ciotola, condisci con olio extravergine, rosmarino, sale, pepe e mescola. Adagiale in una placca coperta con carta forno. Cuoci in forno a 180° per 5 minuti, poi spegni e fai intiepidire con lo sportello aperto 2 minuti. Sala con sale grosso.

MILLESIMATO DRY. SINFONIA N.6 DI COL VETORAZ.

L'armonia del Valdobbiadene DOCG

Interpreti d'eccellenza del Valdobbiadebe DOCG, produciamo spumanti di grande equilibrio, armonia ed eleganza, ovvero la chiave della piacevolezza. Il Valdobbiadene DOCG Millesimato Dry è un vino suadente, elegante e complesso, dal fine perlage, con una invitante vena agrumata che ben delinea l'olfatto, seguita da pesca bianca, pera, fiori bianchi ed erbe aromatiche a confermarne la tipicità.

Col Vetoraz
VALDOBBIADENE

Col Vetoraz Spumanti Spa - Strada delle Treziese, 1 - Santo Stefano di Valdobbiadene (TV) - Tel. (+39) 0423.975291

Follow us

7

Pumpkin bread

Preparazione
25 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 1 STAMPO DA PLUMCAKE

- **polpa di zucca** 250 g
- **farina 00** 200 g
- **zucchero di canna** 200 g
- **uova** 2
- **burro** 100 g
- **miele** 20 g
- **lievito per dolci** 1 bustina
- **cannella**
- **noce moscata**
- **sale**
- **semi di zucca decorticati**

Preparazione. Taglia la zucca a pezzi e cuocila nel microonde 5 minuti con una ciotola d'acqua, in modo che non si secchi. Trasferisci la polpa in una ciotola col miele e schiacciala con una forchetta.
Per l'impasto: lavora il burro con zucchero, sale e uova fino a ottenere un composto omogeneo.
Metti lievito, farina e spezie in una ciotola a parte, forma un buco al centro e versaci il composto di uova e zucchero, poi aggiungi la purea di zucca e amalgama con cura. Versa l'impasto nello stampo rivestito di carta forno, decora con i semi di zucca, e cuoci per circa 45 minuti in forno ventilato a 180°.
Il pumpkin bread è pronto: fallo raffreddare e poi servilo a fette.

8

Muffin con gocce di cioccolato

Preparazione
15 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **polpa di zucca** 250 g
- **uova** 2
- **zucchero** 180 g
- **olio di semi** 130 g
- **farina** 250 g
- **fecola di patate** 70 g
- **lievito per dolci** 1 bustina
- **scorza di limone**
- **gocce di cioccolato** 50 g

Preparazione. Frulla la zucca cruda e tieni da parte.
Lavora le uova, lo zucchero e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata con le fruste elettriche fino a ottenere un composto spumoso. Poi versa a filo l'olio di semi incorporandolo all'impasto. Aggiungi man mano la farina miscelata alla fecola e unisci il lievito setacciato. Impasta per ottenere un composto liscio, infine aggiungi le gocce di cioccolato. Distribuisci l'impasto nei pirottini della teglia per muffin e cuoci a 180° per circa 25 minuti. Lasciali raffreddare.

In campagna con stile

Immergersi nelle atmosfere rinascimentali tra le colline verdi di vigne e di cipressi per rilassarsi e, quando arriva la sera, ritemprarsi con un bicchiere di Chianti Classico e una monumentale bistecca di Chianina. Cosa chiedere di più?

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

Nel cuore della Toscana tra vigneti e castelli millenari

Adagiato nel cuore della Toscana, tra morbide colline e vigneti millenari, Monteriggioni è il punto di partenza ideale per un itinerario alla scoperta di questo angolo, compreso fra Siena e Firenze, dove la campagna è la più bella del mondo, protagonista di tanti dipinti rinascimentali e centro di produzione del nobile Chianti.
Un giro possibile in 24 ore è quello che da Monteriggioni raggiunge Castellina in Chianti, Radda in Chianti, Gaiole in Chianti e infine Castelnuovo Berardenga, borghi di antica origine collegati da strade panoramiche. Naturalmente è soltanto una delle possibili alternative, poiché infinite sono le soste e le deviazioni alla scoperta di una terra che riserva mille sorprese. Borgo piccino e caratteristico Castellina in Chianti è animato dal via vai di visitatori che intrecciano i loro passi tra ristoranti e botteghe. Da non perdere il giro di Via delle Volte: camminamento lungo le mura fortificate. Altri luoghi ideali per foto indimenticabili sono la chiesa di San Salvatore e la Rocca, che ospita il Museo Archeologico con tanto di terrazza panoramica.
Dopo pochi chilometri di viaggio lungo i tornanti segnalati dai cipressi appare il profilo di Radda in Chianti arroccata su un'altura tra le valli.
Girando fra antichi borghi è divertente andare alla scoperta delle cantine del Chianti e delle botteghe, in particolare le macellerie dove acquistare salumi e bistecche di Chianina.
Dopo un assaggio e un brindisi, riprendiamo la strada che conduce a Monteriggioni. Celebre per la cinta di mura perfettamente conservata. Superata la massiccia Porta Romea ci si ritrova immersi in un set cinematografico: dame e cavalieri non ci sono, c'è però la possibilità di vistare il Museo Monteriggioni in Arme, che offre la possibilità di calarsi nell'armatura di un cavaliere rinascimentale per sperimentarne l'estrema scomodità! Ultima tappa a Castelnuovo Berardenga posto sul crinale che separa le colline del Chianti e gli avvallamenti d'argilla delle Crete Senesi. Un luogo magico dove ritemprare corpo e spirito.

Wine festival

Se capitate nella zona del Chianti nel week end tra il 22 e il 24 settembre fate una visita alla manifestazione Montefioralle Divino. Wine festival con del Chianti Classico dei tanti produttori locali. Minuscola frazione di Greve in Chianti Montefioralle è un borgo risalente nell'Alto Medioevo interamente circondato dalle mura di un castello. Da vedere la presunta casa del navigatore Amerigo Vespucci e la monumentale chiesa di Santo Stefano.

Sapori semplici e decisi

Semplici, legati alla tradizione e ai prodotti del territorio i piatti toscani si innaffiano col Chianti Classico, in particolare con la bistecca fiorentina. Ricavata dalla lombata di vitellone con filetto, controfiletto e l'osso a forma di T. In Toscana si usa solo la pregiata carne dei vitelloni di razza Chianina. Ogni bistecca pesa 1,2 -1,6 kg; per 2 porzioni e prima di cucinarla sulla brace va lasciata fuori dal frigo 2 ore circa. Altro protagonista è il pane "sciocco" cotto nel forno a legna. Ideale con i salumi tipici: Prosciutto Crudo Toscano DOP e Finocchiona (salame aromatizzato con finocchio) e con crostini di fegatini e pecorino stagionato.

Dove dormire

HOTEL BORGO SAN FELICE Resort. Immerso nella quiete della campagna toscana, tra ettari di vigneti, oliveti e boschi , dal 2011 è stato trasformato un albergo diffuso 5 stelle e Wine Resort con 2 ristoranti, piscina, palestra, campi da tennis e Spa. Dalla piazzetta del villaggio si districano i vicoli su cui si affacciano le antiche case che ospitano 28 camere e 31 suites, i due ristoranti e la terrazza che si affaccia sulla piscina. E quello che un tempo era il forno del borgo, oggi è la reception che anticipa una lounge con area biblioteca, il bar e le camere ai piani superiori, mentre il frantoio è stato convertito in una modernissima Spa.

Da non perdere!

Dove mangiare

Ristorante Il Poggio Rosso Intimo e ricercato premiato con una Stella Michelin e con la Stella Verde. L'atmosfera elegante ben si sposa con il paesaggio e la raffinata proposta gastronomica dello chef Juan Camilo Quintero. Nella sua cucina profumi e sapori dei piatti raccontano il Borgo di San Felice. **l'Osteria Il Grigio** Semplice e calda propone cucina toscana e italiana con i vini di San Felice. In più Cooking School con corsi di cucina locale di vari livelli sotto la guida degli chef.

Chef a casa tua

Vinci la challenge "dolce originale" con lo stampo DOT della linea 3Design di Silikomart

Photo © Sylvie Aït - Ali

Stampo DOT Silikomart

Lo stampo in silicone platinum di alta qualità con centro riempibile. Misure: ø 200mm - h 60mm. Volume 1500 ml

Mai come nei dessert l'occhio vuole la sua parte.
Se hai in mente un capolavoro, scegli un alleato fantastico come DOT di Silikomart. All'esterno forme morbide e arrotondate da decorare come preferisci. Al centro uno spazio da riempire di golosità con creme, frutta fresca, meringhe o cioccolato fuso. DOT, della gamma 3Design di Silikomart, è dotato di uno speciale bordo interno che conferisce una leggera rotondità alla base delle preparazioni con risultati scenografici per dolci freddi al cucchiaio o cotti in forno.

Frangipane alla nocciola e caramello salato con copertura rocher

INGREDIENTI

Caramello salato
• 88 g zucchero • 36 g panna • 2 g sale

Frangipane alla nocciola
• 202 g zucchero • 202 g burro morbido • 152 g farina di nocciole • 50 g farina • 4 g lievito in polvere • 202 g uova

Cremino alla nocciola per copertura rocher
• 100 g cioccolato bianco • 70 g pasta nocciola i78 by Silikomart • 30 g granella di nocciole tostate

Panna al pralinato
• 150 g panna liquida intera • 100 g cioccolato pralinato

PREPARAZIONE

Per la panna al pralinato, sciogliere il cioccolato al microonde con 50 ml di panna. Mescolare, aggiungere la panna rimanente e far raffreddare per una notte.
Per il caramello salato, fare un caramello a secco con lo zucchero. Aggiungere la panna scaldata a parte fino a bollore. Unire il sale e far raffreddare il tutto a temperatura ambiente.
Per il Frangipane alla nocciola, montare il burro con lo zucchero fino a ottenere una consistenza cremosa, aggiungere le uova poco alla volta e montare per circa 8-10 minuti. Unire il caramello salato a temperatura ambiente e montare per altri 3 minuti. In una ciotola setacciare la farina con il lievito e la farina di nocciole, aggiungere le polveri al composto montato e miscelare delicatamente. Versare il composto all'interno dello stampo DOT e infornare a 165°C per 50 minuti.
Per il cremino alla nocciola, sciogliere il cioccolato e versarlo sulla pasta di nocciole, miscelare completamente e aggiungere la granella di nocciole tostata.

COMPOSIZIONE

Sformare il frangipane dallo stampo. Glassare l'intera torta con il cremino alla nocciola. Lasciar raffreddare. Nel frattempo, montare la panna al pralinato. Trasferirla in una sac à poche e punzonare utilizzando una bocchetta liscia e una bocchetta a stella. Decorare a piacere con sfere di cioccolato e nocciole tostate.

Il Frappato

Vitigno siciliano dal gusto fruttato e delicato. Il vino è ideale per accompagnare le zuppe di pesce

a cura di Luca Roffi

Il Frappato è un vitigno a bacca nera presente in tutta la Sicilia, principalmente nelle province di Siracusa e Ragusa. La sua origine è incerta, testimonianze lo fanno risalire fino alla Magna Grecia, altre provenire dalla penisola Iberica del XVIII. Il suo nome deriva da "fruttato" per via dei suoi tipici aromi floreali e, appunto, fruttati. Vitigno particolarmente adatto all'assemblaggio con il Nero D'Avola, con cui va a formare l'unico D.O.C.G. della regione, il Cerasuolo di Vittoria, anche se sempre più spesso lo si può trovare in purezza. È un vino dai profumi intensi ed accentuati, dalle note speziate, floreali e di frutti di bosco, e si caratterizza per un colore rosso rubino scarico. Vinificato con il Nero d'Avola ha una maggior struttura e intensità in bocca e nel naso, mentre in purezza è delicato e lo si può servire "audacemente" a temperature che si avvicinano a quelle di un bianco.
In abbinamento con salumi misti, cous cous di pesce e verdure, zuppe di pesce, pesce al forno e carni bianche.

Zarzuela: zuppa di pesce alle mandorle

Preparazione
25 min

Cottura
70 min

INGREDIENTI PER 4
Trita 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio pelati e falli appassire in una casseruola con 4 cucchiai d'olio extravergine. Unisci 600 g di pomodori pelati tagliuzzati, irrora con 3 cucchiai di vino bianco secco e 2 cucchiai di brandy, poi cuoci per 10 minuti. Aggiungi 2 bustine di zafferano diluito in 200 ml d'acqua calda e 20 g di mandorle tritate. Intanto, fai aprire 600 g di cozze già pulite in una padella, poi sgusciale, tenendone da parte 8 intere. Taglia 250 g di calamari ad anelli e versali nel sugo di pomodoro. Cuoci a fiamma dolce per 45 minuti. Unisci 6 fettine di pescatrice e cuoci 5 minuti mescolando. Infine, incorpora 8 scampi puliti e le cozze sgusciate. Mescola e cuoci ancora per 3 minuti dalla ripresa del bollore. Regola sale, pepe e spolverizza con 1 mazzetto prezzemolo tritato. Prima di servire, versa nella pentola le cozze col guscio tenute da parte e accompagna la zuppa con crostoni di pane tostato, strofinati con 1 spicchio d'aglio.

Olio extravergine di oliva

E' arrivato il momento della spremitura delle olive per ottenere l'olio extravergine di oliva. Un prodotto superiore, apprezzato per il suo gusto ricco, l'aroma intenso e i benefici che apporta alla salute. Ampiamente utilizzato in cucina per condire insalate, verdure, piatti a base di pesce e carne, nonché per la preparazione di salse e marinature, è un componente fondamentale della dieta mediterranea ed è spesso considerato uno degli alimenti più salutari al mondo grazie al suo contenuto di antiossidanti e acidi grassi benefici per il cuore

ricette di Marilena Bergamaschi

Primo eccellente e gustoso

Cake all'olio aromatico con zucchine

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **farina 0** 220 g ∘ **Grana Padano Dop** 80 g grattugiato ∘ **uova** 3 ∘ **cipolla rossa** 1 ∘ **zucchine trifolate** 200 g ∘ **lievito** 16 g ∘ **latte** 200 ml ∘ **semi di zucca** ∘ **semi di coriandolo** 1 cucchiaino ∘ **cardamomo** 5 capsule ∘ **zucchero** ∘ **aceto rosso** ∘ **olio extravergine** 100 ml ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Pesta nel mortaio grossolanamente i semi di coriandolo con le capsule di cardamomo, poi scaldali in un padellino mescolando per 2 minuti e versali in una ciotola. Irrora con l'olio e lascia riposare per almeno mezz'ora. Trita la cipolla a pezzettini e condiscili con 1 cucchiaio di aceto e poco sale. Sbatti in una ciotola le uova con l'olio aromatico filtrato, 2 pizzichi di sale e 1 cucchiaino di zucchero e abbondante pepe. Incorpora, versandola a pioggia, in 2-3 volte, la farina setacciata con il lievito, alternandola con il latte e mescolando bene. Unisci il formaggio, la cipolla e le zucchine, poi versa il composto in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno bagnata e strizzata, spolverizza con i semi di zucca e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 50-55 minuti.

ZUCCHINE TRIFOLATE ALLE ERBE

Pulisci 400 g di zucchine e tagliale a rondelle sottili. Scalda in una padella un filo d'olio e fai dorare 1 spicchio d'aglio tagliato a metà, poi eliminalo. Aggiungi le zucchine e falle saltare a fuoco vivo, mescolando spesso poi abbassa un po' la fiamma e prosegui la cottura per 8-10 minuti, mescolando spesso. Unisci le erbe tritate e regola di sale.

Aroma insolito

Mousse di cioccolato all'olio extravergine

Preparazione 20 min+rip · Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **cioccolato fondente** 200 g - **zucchero** 60 g - **olio extravergine saporito** 2 cucchiai - **uova** 3 - **albume** 1 - **succo di limone** - **fior di sale**

Preparazione. Spezzetta il cioccolato, mettilo in una ciotola e fallo fondere a bagnomaria, poi incorpora l'olio a filo, mescolando bene e fai intiepidire. Intanto, separa i tuorli dagli albumi e monta i primi con lo zucchero e un pizzico di sale, finché saranno chiari e spumosi, poi unisci il cioccolato fuso. Monta a neve i 3 albumi con 3 gocce di succo di limone e aggiungili delicatamente al composto, poco per volta, con un movimento dal basso verso l'alto. Suddividi il composto ottenuto in 6 coppette, coprile e mettile in frigorifero per almeno 6 ore. Servi spolverizzando con qualche fiocchetto di fior di sale.

BISCOTTI DI FROLLA ALL'OLIO

Frulla al mixer 250 g di farina 0 con 100 ml di olio extravergine congelato in freezer per 1 giorno, 8 g di lievito vanigliato, 2 tuorli e 6 cucchiai di latte freddo fino, a ottenrere un panetto. Avvolgilo con pellicola e mettilo in frigo per 1 ora. Stendi l'impasto in uno spessore di 5-6 mm, taglialo a rettangoli, disponili sulla placca foderata con carta da forno e cuocili in forno a 180° per circa 15 minuti.

Classico marinaro

Linguine con olio al limone e bottarga

Preparazione 15 minuti

Cottura 12 min

INGREDIENTI PER 4

- **linguine** 320 g - **bottarga di muggine** 80 g - **pangrattato** 2 cucchiai - **aglio** 1 spicchio - **limone bio** 1 - **prezzemolo** 3 rametti - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione. Grattugia la scorza del limone e mettila in una ciotola, poi unisci 2 cucchiai d'olio e lascia riposare per 1-2 ore. Scalda l'acqua, sala e cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Fai dorare intanto in una padella ampia l'aglio tagliato a metà con 2 cucchiai d'olio a fiamma bassa, poi eliminalo. Aggiungi il pangrattato, 2 pizzichi di maggiorana secca e le foglioline di timo e fallo dorare. Sgocciola la pasta al dente, trasferiscila nella padella con l'olio al limone filtrato e fai insaporire a fiamma viva, mescolando per alcuni istanti. Spegni, unisci la bottarga grattugiata e un'abbondante macina di pepe e mescola. Servi decorando con foglioline di prezzemolo tritato.

Frittata senza uova

Vegana con gusto

Aurora
Veg e antispreco

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI

- **farina di ceci** 100 g
- **acquafaba** 180 g
- **acqua** 180 g
- **patate** 350 g
- **cipolle dorate** 80 g
- **timo**
- **olio extravergine d'oliva**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Per realizzare la frittata senza uova, per prima cosa pela le patate e tagliale a cubetti di mezzo cm, poi sciacqua sotto l'acqua corrente e trasferisci in una ciotola con acqua fredda. Monda la cipolla e tritala finemente.

Scola i ceci (o altri legumi) in scatola dal loro liquido di governo, la cosiddetta acquafaba. Versa la farina di ceci in una ciotola insieme a un pizzico di sale. Aggiungi poco per volta sia l'acquafaba che l'acqua naturale, mescolando con una frusta per ottenere un composto liscio e fluido, senza grumi. Copri la ciotola con pellicola e lascia riposare in frigo per 10 minuti.

Scalda un giro d'olio in una padella antiaderente del diametro di 20 cm, poi aggiungi le patate e le cipolle, sala e pepa.

Cuoci per 10-15 minuti a fuoco medio, fino a quando saranno dorate. A questo punto dai una mescolata alla pastella e versala nella padella, ruotandola leggermente per distribuirla in modo uniforme. Abbassa leggermente il fuoco e profuma con il timo.

Cuoci a fuoco medio-basso per 5-6 minuti, poi girala con l'aiuto di un piatto o di un coperchio e prosegui la cottura dall'altro lato per altri 5-6 minuti. La tua frittata senza uova è pronta per essere servita!

Spinaci

Freschi e croccanti, lessati o cucinati al forno, non possono mancare nella tua dieta perché sono ricchi di nutrienti, gustosi e versatili

Foglie di salute

Popolare verdura a foglia verde scuro gli spinaci sono ricchi di vitamine, acido folico, ferro, calcio e fibre, hanno poche calorie e sono adatti a una dieta sana. Soprattutto se consumati in primavera e in autunno, quando il gusto e i nutrienti sono presenti al massimo grado.
Versatili in cucina e facili da cuocere richiedono un'accurata pulizia perché spesso sono pieni di terra. Per prima cosa elimina le radici e le parti più dure. Immergili quindi in acqua fredda e lasciali in ammollo alcuni minuti, in modo che sabbia e terra abbiano tutto il tempo di depositarsi sul fondo. Scolali, sciacquali in acqua corrente e asciugali.
È il momento di cucinali. Le possibilità sono tante se li servi come contorno puoi saltarli in padella con olio o burro e insaporirli con aglio, sale, pepe e spezie. Se vuoi utilizzarli per le insalate, scottali in acqua bollente salata 2 minuti, scolali e immergili in acqua fredda, quindi strizzali con cura e servili con tanto succo di limone per favorire l'assorbimento del ferro. Quando prepari zuppe, minestre e stufati, uniscili alla fine per conservare il colore. Nelle preparazioni al forno e nei ripieni usali ben strizzati. Puoi consumare gli spinaci crudi nelle insalate e nei frullati; per ottenere il massimo dei benefici irrora con tanto succo di limone.

Facile e veloce

Crespelle verdi con uova fritte

Preparazione 25 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **uova** 4
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

PER LE CRESPELLE
- **spinaci** 200 g
- **latte** 150 g
- **farina 00** 50 g
- **uova** 2
- **burro** 30 g
- **sale**

Preparazione. Cuoci a fiamma dolce gli spinaci in una padella coperta. Poi lasciali raffreddare nello scolapasta. Per le crespelle setaccia farina e sale una terrina, aggiungi le uova e amalgama. Unisci gli spinaci frullati, mescola e versa il latte a filo, continuando a mescolare fino a ottenere una pastella fluida. Fai riposare 30 minuti. Ungi una padella col burro, scaldala e versa un mestolo di pastella in modo che ricopra tutto il fondo. Cuoci fino a quando si formano le bollicine, quindi raccogli la crespella con una spatola partendo dai bordi. Capovolgila e cuoci il secondo lato, prosegui così fino a terminare la pastella. Friggi le uova in una padella con un giro d'olio e falle scivolare una a una su un lato della crespella, regola sale, pepe, decora con foglie di spinaci e richiudi a portafoglio.

Salsiccia Luganega

Apprezzata fin dall'antichità, è un salume versatile che si gusta solo o nelle più svariate ricette: non c'è polpetta, polpettone o ripieno di carne che non la contenga

Tipicità tutta italiana

La luganega, chiamata anche luganiga o lucanica, è il nome tradizionale attribuito in nord Italia a un insaccato fresco di carne di suino, molto simile alle salamelle e alle salsicce di tradizione italiana. Presente sul territorio in moltissime varianti locali, sembra abbia una tradizione molto antica, che si fa risalire all'epoca romana, quando si indicava col termine lucanica un tipo di salsiccia originaria della Lucania. La carne suina, macinata insieme al grasso, è insaccata a filza e si consuma sempre cotta, rosolata in padella, sulla griglia o al forno, oppure in umido con verdure e legumi, ma anche come gustoso ingrediente nei ragù e nei risotti. Non solo, spesso arricchisce l'impasto di polpette e ripieni a cui conferisce un sapore squisito. Particolarmente ricca è la luganega di Monza, nel cui impasto si trovano anche formaggio Grana, brodo di carne e vino rosso, ed è l'ingrediente fondamentale per il risotto alla monzese.

Salsiccia al forno coi pomodorini

Sapore gustoso

 Preparazione 10 minuti Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
salsiccia a nastro 800 g ○ **aglio** 2 spicchi ○ **pomodorini multicolori** 600 g ○ **rosmarino** ○ **timo** ○ **salvia** ○ **vino bianco** 150 ml ○ **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Taglia la luganega in 8 pezzi uguali, poi bucherellali qua e là con uno stecchino. Versa 2 cucchiai d'olio in una teglia bassa. Aggiungi i pomodorini puliti, spolverizza con un pizzico di zucchero e di sale, aggiungi qualche rametto di rosmarino, timo e foglie di salvia e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 10 minuti. Aggiungi la luganega, irrora con il vino e prosegui la cottura a 180° ancora per 20 minuti, girando le salsicce a metà cottura.

RISOTTO ALLA MONZESE
Fai appassire 1 cipolla tritata con 1 spicchio l'aglio con 20 g di burro per 2 minuti. Unisci un mestolino di brodo caldo e lascia evaporare. Alza la fiamma, unisci 200 g di salsiccia sgranata e fai insaporire. Aggiungi 280 g di riso Carnaroli, irrora con 150 ml di vino rosso caldo e lascia evaporare. Bagna con 2-3 mestoli di brodo bollente, mescola e prosegui la cottura per 16-17 minuti unendo altro brodo e mescolando quando il precedente sarà evaporato. Infine, regola di sale e pepe, incorpora 60 g di Grana grattugiato, 20 g di burro freddo a fiocchetti, copri, fai riposare per 1 minuto e servi.

Pesce spada

Facile e veloce da cucinare, permette di preparare un secondo di mare assolutamente salutare e delizioso

ricetta di Marilena Bergamaschi

Azzurro come il mare

Varietà di pesce azzurro molto apprezzato nella cucina mediterranea per la carne saporita e versatile, la consistenza soda e compatta e l'assenza di lische, il pesce spada è ideale per molte ricette. Ricorda sempre di acquistarlo da fonti sostenibili e, quando possibile, preferisci il pesce fresco al pesce congelato, ma assicurati di seguire le linee guida per il consumo di pesce crudo, che deve essere stato abbattuto preventivamente. Prima di cucinarlo, verifica anche che sia stato adeguatamente pulito e privato delle eventuali lische. Ottimo in mille preparazioni: cotto alla griglia oppure gratinato al forno, anche nel cartoccio con aromi. Oppure in padella, saltato con le verdure. Inoltre, puoi trasformare lo spada nell'ingrediente principale di un'insalata o di un sugo per la pasta. Se hai pesce freschissimo e di qualità, puoi gustarlo crudo alla giapponese, sotto forma di sushi o di sashimi.

Tranci allo zenzero

 Preparazione 20 minuti Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

◦ **tranci di spada** 4 da circa 150 g l'uno ◦ **cipollotto** 1 ◦ **limone bio** 1 ◦ **zenzero fresco** 1 pezzetto ◦ **sakè o vermouth** 100 ml ◦ **zucchero di canna** ◦ **salsa di soia** ◦ **amido di mais** ◦ **semi di sesamo** ◦ **olio extravergine** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Fai marinare le fette di spada in frigo con la parte bianca del cipollotto tritata, lo zenzero a fettine, il sakè, 5 cucchiai di salsa di soia, 2 di succo di limone, 1 di zucchero, sale e pepe. Copri e raffredda in frigo per 1 ora. Scola le fette dalla marinata e rosolale in padella con l'olio, 2 minuti per parte. Intanto, versa la marinata filtrata in un pentolino e cuoci per 4-5 minuti a fiamma bassa. Unisci 1 cucchiaino di amido di mais sciolto in 1 cucchiaio d'acqua fredda e cuoci ancora 2-3 minuti, mescolando per addensare la salsa. Servi con la salsa e semi di sesamo.

PARMIGIANA DI SPADA

Rosola 1 spicchio di aglio con 2 cucchiai d'olio, unisci 500 g di passata di pomodoro, un pizzico di zucchero e 1 rametto di basilico e cuoci per 30 minuti; infine sala e pepa. Spunta 700 g di melanzane e tagliale a fette sottili. Spolverizzale con sale grosso e fai riposare per 30 minuti, quindi sciacquale, asciugale e friggile in olio di semi, poi scolale su carta assorbente. Taglia 600 g di tranci di pesce spada senza pelle a fette di 5 mm di spessore. Sistema sul fondo di una teglia uno strato di melanzane, copri con uno di spada; sala e pepa. Irrora con la salsa e un pizzico di origano e ripeti gli strati, terminando con il sugo. Cuoci la parmigiana in forno già caldo a 180° per circa 25-30 minuti, sforna e servi.

Gusto esotico in leggerezza

Provola

Gustosa al naturale con il pane e facile da utilizzare nelle ricette, è un formaggio a pasta filata di origine campagnola ma di grande tradizione. Perfetta per sformati e gratin, è strepitosa anche cotta alla griglia

ricetta di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano

Dolce o affumicata

Antico formaggio meridionale, prodotto fin dal medioevo in Puglia e Molise, dove si trova la variante di latte vaccino, mentre in Campania si usa la bufalina, la cui produzione trova testimonianza storica fin dal 1600: il cacio appeso nei presepi più antichi era evidentemente provola. Spesso definita una "mozzarella stagionata", perché i due formaggi condividono la prima fase del processo di lavorazione; soltanto alla fine la provola viene sottoposta a stagionatura, mentre la mozzarella si consuma fresca. Se dopo la si sottopone anche all'affumicatura si ottiene un prodotto ancora differente. La sua forma classica è a pera con una piccola testina legata da un cappio che serve per appenderla. La sua crosta è liscia e di colore bianco e la pasta interna si presenta morbida, compatta ed elastica. Il sapore è dolce e leggermente acidulo e il gusto è molto delicato. Quella affumicata invece è dorata e ha un persistente aroma di fumo di legno

Sapori rustici

Galette con zucca e cipolle rosse

Preparazione
30 minuti +

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER UNA TORTA DA 24 CM

- **farina 1** 250 g
- **ricotta** 200 g
- **provola affumicata** 350 g
- **uova** 2
- **polpa di zucca** 300 g
- **cipolla rossa** 1
- **semi di zucca** 50 g
- **timo** 2-3 rametti
- **noce moscata**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia la cipolla a spicchi sottili e mettili a bagno in acqua fredda. Setaccia la farina sul piano di lavoro con mezzo cucchiaino di sale e impastala con 4 cucchiai d'olio e 150-170 ml di acqua frizzante. Lavora 10 minuti per ottenere un impasto morbido che non si attacca alle dita. Avvolgilo nella pellicola e lascia riposare per 30 minuti. Intanto, versa la ricotta in una ciotola, condiscila con sale, pepe e noce moscata. Stendi la pasta con il matterello in un disco rotondo sottile di circa 26 cm di diametro. Trasferiscilo sulla placca foderata con carta da forno e bucherella il centro con una forchetta. Stendi la ricotta sull'impasto. Unisci la zucca a dadini, la provola a fettine, la cipolla scolata e asciugata, sale e pepe, irrora con qualche goccia d'olio, spolverizza con i semi di zucca e decora con rametti di timo. Ripiega i bordi verso della pasta verso l'interno e spennellali d'olio. Cuoci la torta nel forno già caldo a 180° per 40-45 minuti finché sarà dorata. Servila tiepida.

Cereali

Croccanti, leggeri e spesso zuccherini: mais, riso, grano saraceno e avena ridotti in fiocchi sono la risposta a chi cerca gusto e salute

Colazione coi fiocchi

Vuoi una colazione veloce, sana e leggera? Prova i fiocchi di cereali. Mais, avena, riso e grano saraceno sono alcuni dei cereali che vengono lavorati e trasformati in forma di fiocchi per l'industria alimentare. Tutti sono leggeri, croccanti e in genere vengono addizionati con lo zuccchero. Apportano all'organismo carboidrati complessi, fibre e vitamine del gruppo B. Si gustano aggiunti al latte o allo yogurt per la prima colazione, ma puoi anche trasformarli in barrette e biscotti.

Qualche differenza tra i fiocchi di cereali c'è. Vediamo le più significative. Innanzitutto i fiocchi di mais sono decisamente i più calorici, contengono una buona quantità di fibre, ma scarse proteine. I fiocchi di grano saraceno e di riso sono indicati per celiaci, perché non contengono glutine. Quelli di avena sono i perfetti per stimolare l'intestino pigro, perché sono ricchi di fibre solubili e privi di zuccheri aggiunti. Prepara quindi la tua tazza di latte con quelli che preferisci e per un booster di energia aggiungi frutta secca o cioccolato extrafondente in scaglie.

Ricetta made in Usa

Pollo fritto ai fiocchi di mais

Preparazione
15 minuti

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **petto di pollo** 4 fette
- **fiocchi di mais o corn flakes** 100 g
- **uova** 1
- **latte** 1 cucchiaio
- **paprika** 1 cucchiaio
- **olio di semi d'arachide**
- **sale**

Preparazione. Schiaccia i fiocchi di mais con le mani, versali in una teglia e mescolali con mezzo cucchiaio di paprica. Apri l'uovo in un contenitore a parte, sbattilo velocemente con una forchetta, poi aggiungi il latte, regola il sale e mescola. Spolverizza i petti di pollo con la paprica rimasta e 1 pizzico di sale. Passali prima nell'uovo sbattuto e quindi nella teglia con i fiocchi di mais, premendo delicatamente con le mani per farli aderire. In una padella scalda l'olio di semi e portalo alla temperatura di 170° e controlla con un termometro da cucina che rimanga costante. Tuffa i petti di pollo e lasciali cuocere 5 minuti per lato. Scolali, lasciali asciugare su carta da cucina e regola il sale. Se preferisci puoi cuocere i petti pollo impanati in forno statico a 180° per circa 15 minuti. Servi i petti di pollo ai corn flakes ben caldi accompagnati da salse e patate fritte.

DELACRE

Cookies Delacre alla nocciola

I nuovi Cookies Delacre alla nocciola rappresentano tutto il saper fare e l'expertise del Gruppo Ferrero "allargato" su questo frutto, dalla scelta della tipologia fino alla tostatura. Tra gli ingredienti dei biscotti Delacre ci sono burro, gocce di cioccolato belga al latte e fondente, e una spolverata di vere nocciole tostate in superficie. Grazie alla particolare attenzione posta nella fase di cottura, presentano una consistenza croccante e friabile e conservano tutta la qualità del cioccolato belga e la nota di sapore derivante dalla tostatura delle nocciole.
Il gusto intenso dato dal mix di cioccolato al latte e fondente trova il giusto equilibrio con la nocciola.

BERGADER

Il Cremosissimo Bergader, l'eleganza della montagna in un pack mezzaluna

Morbido, profumato, delicato: è il Cremosissimo, il formaggio a pasta molle che custodisce nel suo tenero cuore cremoso tutto il sapore delle Alpi. Famoso per la sua soffice e delicata morbidezza racchiusa in una crosta bianca e vellutata tutta da mangiare, il Cremosissimo Bergader è preparato con il miglior latte seguendo le tradizionali ricette dei mastri casari e regala al palato una straordinaria esperienza sensoriale grazie al gusto raffinato, che porta con sé le sfumature più eleganti dei paesaggi alpini. Disponibile nell'elegante e pratica confezione a mezzaluna da 175 gr, si può degustare da solo o per arricchire saporite ricette.

COOPERLAT SOC. COOP. AGRICOLA

Latte Trevalli alta digeribilità Viviforte

Ideale per chi ama il latte ma non riesce a digerirlo, perché ha meno dello 0,1% di lattosio, che viene scisso nei suoi due zuccheri più facili da assimilare: glucosio e galattosio. È un latte 100% italiano, con il 50% di proteine e il 30% di calcio in più rispetto al latte tradizionale ed è senza grassi (solo lo 0,1%). Viviforte contribuisce alla crescita ed il mantenimento della massa muscolare e facilita l'assorbimento del calcio.

CONSORZIO PATATA ITALIANA

Patata Classica Selenella

La Patata Classica Selenella è un prodotto di eccellenza dalle caratteristiche inconfondibili: altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, è ancor più preziosa perché fonte di selenio, un antiossidante alleato della nostra salute. Gustosa e di ottima consistenza, Selenella eccelle in ogni campo prestandosi a tutte le preparazioni: lessata, al forno, fritta, per il purè.

RECLA

Stick di Speck Alto Adige IGP

Recla propone gli Stick di Speck Alto Adige IGP: comodi e versatili, gli stick di Recla ti permetteranno di avere in frigo un prodotto freschissimo e pronto all'uso. Ideali per gustosi stuzzichini da aperitivo o per aggiungere un elemento croccante e gustoso ai propri piatti. Per la sua realizzazione, i macellai di Recla scelgono le migliori cosce di suino di prima qualità, che vengono poi lavorate rispettando i processi tradizionali: la salatura avviene pezzo per pezzo, la speziatura viene eseguita con la ricetta segreta di famiglia, l'affumicatura con il legno di faggio è leggera e delicata, e la tipica stagionatura. Successivamente lo Speck Alto Adige IGP viene tagliato al coltello fino a ricavarne fini fiammiferi.

CONSORZIO PERA DELL'EMILIA ROMAGNA IGP

Pera Emilia Romagna IGP: la buona che fa bene e che si cucina

Abate Fétel, Conference, Decana del Comizio, Kaiser, William, Max Red Barlett, Santa Maria e Carmen: 8 varietà, ma una caratteristica comune, la leggerezza. È questo il segreto che rende la Pera dell'Emilia Romagna IGP un vero e proprio frutto del benessere. Merito del fatto che in media l'80% dello zucchero in essa contenuto è fruttosio, che vanta un profilo metabolico migliore del glucosio riducendo il picco glicemico, ma anche dell'alta percentuale di fibra insolubile presente, che contribuisce a favorire la digestione. Ed è per questo che la Pera dell'Emilia Romagna IGP è anche la preferita in cucina, per ricette da veri gourmand!

MADAMA OLIVA

Lupini

Semplici e appetitosi, sfiziosi e divertenti e tra i più antichi legumi conosciuti dall'umanità: i lupini. Sono una ricca fonte di proteine e di fibre alimentari e uno snack gustoso e saporito, sfizioso negli aperitivi. Dopo averlo sgusciato è un legume ideale per le insalate miste e nelle minestre, viene utilizzato anche come ingrediente nelle zuppe di cereali e nei minestroni. Inoltre, è ottimo nelle insalate di riso e di pasta, contribuendo come elemento prezioso alla dieta mediterranea. Madama Oliva li propone freschi nelle versioni snack, già sgusciati, bio, classici e in vari formati.

POIATTI

Nuovo packaging dei "Formati Speciali e delle "Specialità"

Benvenuti nel mondo di Pasta Poiatti di Mazara del Vallo e delle sue nuove confezioni speciali, dove la tradizione siciliana e la modernità si incontrano per un'esperienza culinaria unica. Il nuovo packaging è ispirato al Mar Mediterraneo, con il suo blu intenso, e alle forme e colori dei mosaici e delle ruote dei carretti tipici. Ecco, da qui parte il nostro viaggio nel sapore. Le nuove confezioni dei "Formati Speciali" e delle "Specialità" di Pasta Poiatti ti portano nel cuore dell'isola con prelibatezze realizzate esclusivamente con grano 100% siciliano dal gusto autentico e genuino. Prova gli Ziti N.69, perfetti per trattenere i condimenti, o i Conchiglioni Rigati N.93, deliziosi da farcire e gratinare. Poiatti L'Originale è più di un semplice prodotto: è storia della pasta siciliana, con un'ampia varietà di formati che si adattano a ogni gusto e creatività in cucina.

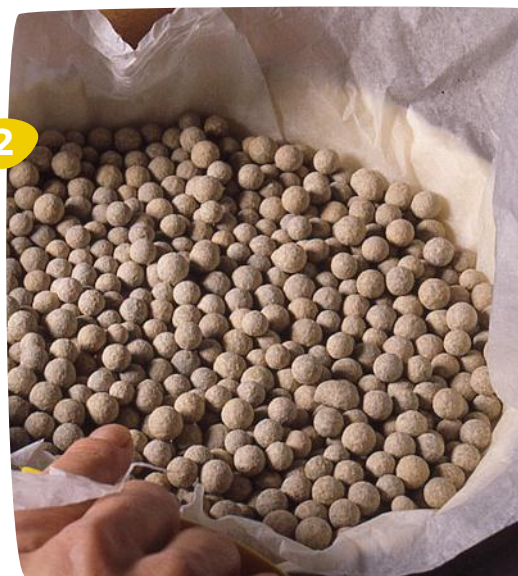
Crostata al limone

Un dolce che è al tempo stesso casalingo e raffinato, grazie al felice accostamento di morbida crema e meringa croccante

1 Stendi la base di frolla

Stendi la pasta frolla con il mattarello e ricopri uno stampo da crostata di 22-25 cm di diametro, imburrato; se usi la pasta già stesa, utilizza la sua carta forno senza imburrare la teglia.

2 Cuoci in bianco

Bucherella la pasta con i rebbi di una forchetta, copri con un disco di carta forno e riempilo con legumi secchi. Cuoci per 15 minuti a 180°, poi togli carta, legumi e fai dorare ancora per 5 minuti.

Crema e meringa

Preparazione
30 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22-25 CM

- **pasta frolla** 200 g

PER LA CREMA

- **uova** 2 grandi
- **zucchero** 200 g
- **limoni non trattati** 2
- **burro** 100 g
- **fecola di mais** 1 cucchiaio

PER LA MERINGA

- **albumi** 3
- **zucchero semolato** 120 g più 1 cucchiaino

3 Prepara i limoni

Taglia il burro a dadini e grattugia la scorza di 1 limone: se usi una grattugia per formaggi, raccogli la scorzetta con uno spazzolino. Spremi i limoni e filtra il succo.

4

Monta la crema

Rompi le 2 uova in un pentolino e unisci lo zucchero. Sbatti bene con una frusta, poi aggiungi il burro, che nel frattempo si sarà ammorbidito, il succo e la scorza di limone.

5

Cuocila a bagnomaria

Sistema il pentolino in un altro tegame pieno d'acqua bollente e cuoci la crema a bagnomaria, abbassando la fiamma al minimo, mescolando continuamente con una frusta o un cucchiaio. Appena la crema inizia a ispessire, unisci la fecola diluita con 1 cucchiaio d'acqua e cuoci per qualche minuto. Versala in un piatto fondo, coprila e riponila in frigorifero.

6

Fai la meringa

Trasferisci la crema nel guscio di pasta frolla e livella con un cucchiaio. Accendi il forno a 190° e intanto che va a temperatura prepara la meringa: monta gli albumi a neve con la frusta elettrica, versando lo zucchero poco alla volta.

7

Decora la crostata

Continua a sbattere per qualche minuto, quando la meringa è ben soda, distribuiscila sul dolce. Cospargi con 1 cucchiaino di zucchero e passa la crostata nel forno per 10 minuti. Lasciala in frigorifero almeno un'ora prima di servirla.

Torta delle rose con mele e crema

Soffice, preparata con ingredienti semplici, ha il sapore d'altri tempi

1

Prepara la pasta

Sciogli il lievito con un po' di latte tiepido e il miele. Impasta la farina setacciata con il lievito, il latte rimasto, le uova e un pizzico di sale. Lavora a lungo, incorporando un pezzetto di burro alla volta e lo zucchero. Forma una palla, incidila a croce, mettila in una ciotola, coprila e falla lievitare per 2 ore. Fai caramellare lo zucchero di canna con 2 cucchiai di acqua e qualche goccia di succo di limone.

Preparazione
25 minuti+rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PER LA PASTA

- **farina Manitoba** 500 g
- **latte** 200 ml
- **zucchero** 40 g
- **burro** 100 g
- **uova** 3
- **lievito di birra** 12 g
- **miele** 1 cucchiaino
- **sale**

PER FARCIRE

- **mele Golden** 3
- **tuorli** 3
- **zucchero di canna** 2 cucchiai
- **Cognac** 2 cucchiai
- **limone** 1
- **latte** 375 ml
- **zucchero semolato** 3 cucchiai
- **cannella**
- **amido di mais** 2 cucchiai

2

Fai la farcitura

Sbuccia le mele, affettale e quindi passale nel caramello preparato, unisci il Cognac e un pizzico di cannella. Monta 2 tuorli con lo zucchero semolato e l'amido di mais sciolto in poco latte. Versa a filo il latte caldo rimasto e cuoci, mescolando con la frusta, finché la crema sarà densa. Stendi la pasta in un rettangolo di 30x40 cm, spalmalo prima con la crema e poi sistemaci sopra le mele caramellate.

3

Completa e cuoci

Arrotola il rettangolo di pasta dal lato lungo racchiudendo bene il ripieno, quindi dividilo in 7 rondelle. Fodera lo stampo a cerniera con carta forno, disponi le rondelle una accanto all'altra, formando un rosone e lascia lievitare per 2 ore. Metti lo stampo in forno caldo a 200° e cuoci la torta per 15 minuti; abbassa la temperatura a 180° e continua la cottura per altri 15-20 minuti. Lascia intiepidire la torta, quindi sformala, falla raffreddare e, se ti piace, spolverizzala di zucchero a velo.

Cottura al sale

Cucina un arrosto perfetto in sole 4 mosse e servi con la salsa verde

Scamone al sale con salsa verde ai pomodori secchi

Orata al sale

Lava e asciuga 2 orate da 500 g dentro e fuori. Mescola 2,5 kg di sale con foglie di timo e distribuiscine uno strato in una teglia. Adagia le orate e coprile con altro sale. Cuoci in forno a 180° per 40 minuti. Togli dal forno, fai riposare qualche minuto. Poi rompi la crosta di sale ed eliminalo completamente. Sfiletta il pesce eliminando teste, pelle e lische e servi i filetti di orata con un filo d'olio extravergine.

Preparazione
25 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI

- **scamone di manzo** 800 g
- **sale grosso** 3 kg
- **prezzemolo** 1 mazzo grande
- **pane casereccio** 1 fetta senza crosta
- **capperi sottaceto sgocciolati** 60 g
- **aceto** 50 ml
- **pomodori secchi o sott'olio** 6 falde
- **olio extravergine** 4 cucchiai
- **sale**
- **pepe**

1

Cuoci la carne

Distribuisci uno strato di sale sul fondo della teglia, adagia la carne e ricoprila completamente con il sale rimasto. Cuoci in forno già caldo a 220° per 45 minuti circa.

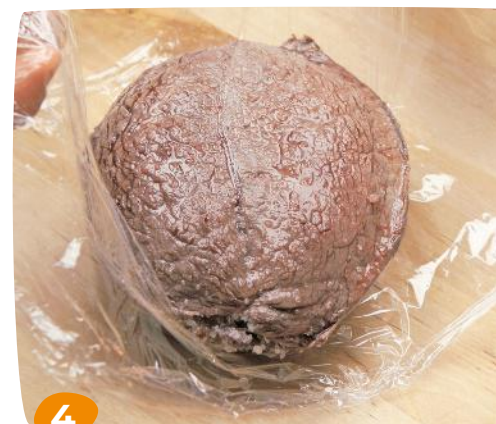
2

Prepara la salsa

Metti i pomodori secchi in acqua; quindi sgocciolali. Bagna la mollica di pane nell'aceto e poi strizzala. Trita pomodori e pane al mixer con prezzemolo e capperi. Diluisci la salsa con l'olio.

3

Elimina il sale

Togli la carne dal forno, estraila dal sale ed elimina i residui di sale. Avvolgila nella pellicola e, dopo 10 minuti, mettila in frigorifero per raffreddarla.

4

Affetta e servi

Togli l'arrosto dal frigorifero e affettalo sottile con un coltello affilato o un'affettatrice. Disponi le fette in un piatto sovrapponendole leggermente. Guarnisci con qualche cucchiaiata di salsa verde e, se ti piace, con una generosa macinata di pepe nero.

Focaccia semplice fatta in casa

Come una volta

Lievitati e streetfood

Preparazione
30 minuti+rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI
- **farina 0** 470 g
- **lievito di birra secco** 5 g
- **zucchero** 16 g
- **acqua** 230 g
- **latte intero** 115 g
- **olio extravergine d'oliva** 45 g
- **sale fino** 12 g

PER CONDIRE
- **rosmarino**
- **olio extravergine d'oliva** 40 g
- **fiocchi di sale**

Per preparare la focaccia semplice fatta in casa comincia mescolando insieme in una ciotolina il lievito con lo zucchero e vai a versarlo, insieme alla farina, nella tazza di una planetaria munita di foglia. Aziona la planetaria e versa a filo latte e acqua che avrai mescolato insieme.

Poi unscie l'olio, anche questo a filo. Continua ad impastare fino a quando non noti che l'impasto avrà preso un po' di consistenza, perciò sostituisci la foglia con il gancio.

Versa il sale e continua ad impastare per circa 15 minuti fin quando l'impasto non sarà ben incordato: l'impasto è molto idratato quindi aiutati con un tarocco per staccarlo dal gancio.

Trasferisci il composto sul piano da lavoro leggermente infarinato sempre aiutandoti con il tarocco e sempre con quest'ultimo dai un paio di pieghe, cioè solleva un lembo e portalo al centro. Poi solleva l'altra estremità e porta anche questa nel mezzo e ripeti una volta ancora.

Trasferisci il composto in una ciotola e copri con pellicola trasparente. Riponi la ciotola in forno spento con luce accesa e lascia lievitare per 2 ore o comunque fino al raddoppio. Ungi una teglia (noi abbiamo usato una teglia rettangolare 35x28 cm) spennellando accuratamente tutta la superficie e lungo i bordi, versa l'impasto all'interno e ungiti le mani per non far attaccare la pasta. Comincia a distenderla con le punte delle dita per distribuirla fino a ricoprire interamente la superficie e i lati. Essendo un impasto molto idratato, se non riesci subito a riempire l'intero stampo, lascia riposare ancora per qualche minuto prima di continuare a distendere l'impasto.

Una volta terminato, copri con pellicola trasparente e lascia lievitare per un'altra ora in forno spento ma con la luce accesa. Trascorso il tempo vai a creare delle fossette nell'impasto con le punte della dita unte d'olio.

Cospargi con l'olio, qualche fogliolina di rosmarino e dei fiocchi di sale. La tua focaccia è pronta per essere cotta in forno statico a 180° per circa 35–40 minuti, nella parte bassa (controlla di tanto in tanto la cottura senza aprire il forno). Una volta cotta non ti resta che sfornarla e gustarla al naturale o farcita!

preparo e

girelle dolci

Stendi 1 rotolo di pasta sfoglia e spalma su un lato la tua composta preferita. Arrotola la pasta su se stessa per formare un rotolo e taglialo a fette di 2-3 cm di larghezza. Disponi le girelle in una teglia coperta con carta forno e cuoci in forno 180° per 15 minuti circa. Quando sono cotte, togli le girelle dal forno e servile tiepide.

Girelle di sfoglia al prosciutto

 Preparazione 10 min

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta sfoglia** 1 rotolo
- **passata di pomodoro** 4 cucchiai
- **prosciutto cotto** 200 g
- **origano**
- **olio extravergine**
- **pepe**

Stendi la pasta sfoglia sul piano di lavoro, spennella con un velo di passata di pomodoro e poi condisci con olio, sale, pepe e origano.

Adagia le fette prosciutto sulla pasta sfoglia e poi arrotolala ben stretta su se stessa, in modo da creare un grande rotolo.

Ripiega i bordi e taglia il rotolo a fette di circa 3 centimetri con un coltello. Ricopri una teglia con carta forno.

Disponi le girelle sulla carta, avendo cura di distanziarle tra loro. Inforna a 200° per circa 20 minuti. Toglile dal forno, lasciale raffreddare e servile.

Plumcake salato prosciutto e formaggio

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO CLASSICO DA PLUMCAKE

- **farina** 200 g
- **prosciutto crudo a dadini** 50 g
- **uova** 4
- **scalogno** 1 spicchio
- **vino bianco** 200 ml
- **olive taggiasche** 80 g denocciolate
- **formaggio primo sale** 100 g
- **olio extravergine**
- **sale**

Trita lo spicchio di scalogno e versalo in una padella con 2 cucchiai di olio d'oliva caldo, lascia appassire. Poi aggiungi i dadini di prosciutto crudo e fai colorire.

Setaccia 200 g di farina e versala nel bicchiere del mixer con le uova, il vino bianco e 1 pizzico di sale, quindi frulla. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi le olive taggiasche tagliate a pezzetti, 100 g di primo sale a dadini e il prosciutto con lo scalogno. Mescola per amalgamare.

Imburra e infarina uno stampo da plumcake e versaci l'impasto, avendo cura di livellarlo col dorso di un cucchiaio. Cuoci nel forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti.

Togli dal forno e lascia intiepidire il plumcake. Sfilalo quindi dallo stampo e fallo raffreddare completamente prima di servirlo a fette.

preparo e Congelo

Tortiglioni con zucca e ragù di coniglio

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **tortiglioni** 320 g
- **zucca** 200 g di polpa

PER IL RAGÙ
- **coniglio** 1 piccolo, già pulito
- **vino rosso** 1 bicchiere
- **sedano** 1 costa
- **carota** 1 media
- **cipolla** 1 media
- **olio extravergine**
- **erbe aromatiche**
- **sale e pepe**

PER LA BESCIAMELLA
- **latte** 400 ml
- **farina** 40 g
- **burro** 40 g
- **formaggio grattugiato** 80 g

Per il ragù, monda e trita finemente sedano, carota e cipolla, quindi falli rosolare 5 minuti in padella con l'olio. Taglia il coniglio a pezzi e aggiungili in padella, unisci le erbe aromatiche e lascia rosolare ancora 5 minuti. Poi, regola sale e pepe, versate il vino e lasciate sfumare. Fai intiepidire e poi preleva i pezzi di coniglio dalla padella e riducili a strisce con un coltello. Infine rimetti la carne in padella e cuoci ancora 15 minuti.

Intanto, riduci la zucca a pezzetti e, in una padella a parte con un giro d'olio, fai rosolare 15 minuti a fuoco medio, mescolando delicatamente.

Per la besciamella porta il latte a ebollizione. In un pentolino a parte, sciogli il burro e poi versa la farina a pioggia, mescolando con cura. Unisci il latte caldo a filo sul composto di burro e farina, miscelando con cura in modo che non si formino grumi, quindi unisci il formaggio grattugiato e mescola ancora.

Cuoci i tortiglioni e scolali al dente. Condiscili con il ragù di coniglio. Trasferiscili in una teglia, copri con i pezzetti di zucca e infine con la besciamella. Passali al grill pochi minuti, fino a quando si forma una crosticina dorata. Servi i tortiglioni ancora caldi.

Aperitivo chic

1

Tonno affumicato con crema di avocado e ciliegini confit

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pane integrale** 4 fette
- **avocado** 1 ○ **tonno affumicato** 12 fettine
- **cipollotto** 1 piccolo
- **germogli e insalatine**
- **succo di limone**
- **pomodorini confit** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Schiaccia la polpa dell'avocado con la forchetta, irrorala con succo di limone, unisci la parte bianca del cipollotto tritata, 2 cucchiai d'olio extravergine, peperoncino e sale, poi mescola bene. Scalda intanto le fette di pane sotto il grill, spalmale con uno stratoabbondante di avocado, aggiungi un po' di pomodorini confit, copri con le fettine di tonno affumicato e servi decorando con gemogli rossi e fogliolíne baby di insalatine miste

POMODORINI CONFIT
Distribuisci 1 kg di pomodorini rossi e gialli divisi a metà, con la parte del taglio verso l'alto sulla placca, foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Spolverizzali con abbondante zucchero e un pizzico di sale, disponili in forno già caldo a 100° e cuoci per 2 ore, poi lasciali raffreddare in forno. Condiscili con olio extravergine, 1 spicchio d'aglio tagliato a fettine, poco aceto e erbe aromatiche. Mescola bene e lascia riposare per qualche ora, quindi elimina l'aglio e conserva in frigorifero.

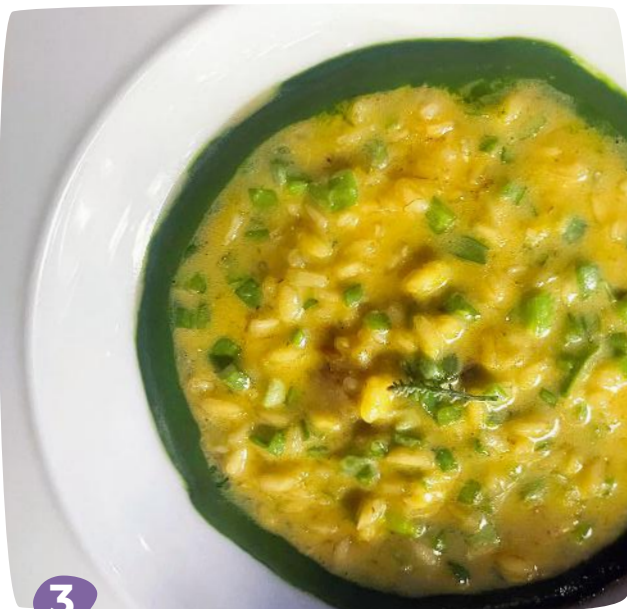
2

Tigelle montanare con caprino e fichi

 Preparazione 40 minuti + rip

 Cottura 16 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **farina 00** 500 g
- **lievito di birra** 25 g
- **strutto** 80 g
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **pinoli** 40 g
- **caprino fresco** 150 g
- **fichi** 10
- **timo** 2-3 rametti
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sbriciola il lievito in una ciotola, unisci lo zucchero e versa 100 ml d'acqua tiepida. Mescola fino a quando il lievito si è sciolto, versalo al centro della farina setacciata disposta a fontana sulla spianatoia, unisci ancora 150 ml d'acqua e un cucchiaino raso di sale e impasta gli ingredienti per 5-6 minuti. Trasferisci l'impasto in una ciotola, copri con pellicola e fai lievitare in luogo tiepido per circa 1 ora. Stendi la pasta con il matterello in una sfoglia dello spessore di 1 cm scarso e ricava tanti dischetti di circa 8 cm di diametro. Scalda l'apposito stampo, a fiamma vivace e ungi internamente le cavità con un goccio d'olio o pochissimo strutto. Disponi i dischetti di pasta, chiudi lo stampo e cuoci le tigelle circa 6-8 minuti per lato, finché saranno dorate, girando lo stampo a metà cottura. Se non possiedi lo stampo, puoi cuocerle sulla placca foderata con carta forno. Servile con fiocchi di caprino, fettine di fichi, timo e pinoli.

3

Zuppa greca di riso al limone (avgolémono)

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **riso originario** 150 g
- **brodo di pollo o verdura** 1 l
- **tuorli** 4
- **limone bio** 1
- **basilico**
- **cipollotto**
- **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Porta a ebollizione il brodo, unisci il riso e cuocilo a fiamma bassa per circa 10-12 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, sbatti in una ciotola i tuorli con 40 ml di succo e la scorza del limone, poi incorpora un mestolo di brodo caldo, prelevandolo dalla minestra e versandolo a filo, fino a ottenere un composto omogeneo. Incorpora il mix di tuorli preparato al riso, poco alla volta, e continuando a mescolare, in modo che il liquido di cottura risulti uniforme e non si formino grumi. Prosegui la cottura per circa 2 minuti a fuoco basso, finché la minestra si sarà leggermente addensata. Infine regola di sale e pepe. Suddividila nei piatti, irrorala con il coulis alla menta e decora con cipollotto tritato.

COULIS ALLA MENTA
Tuffa in acqua bollente salata per 1 istante 20 g di foglie di prezzemolo, 10 g di foglie di menta e 10 g di foglie di basilico. Sgocciolale e mettile in una ciotola con acqua e ghiaccio a raffreddare. Quindi scolale e frullale con pochissimo olio e un pizzico di sale.

4

Cozze alla crema profumata al curry

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **cozze** 1,5 kg ◦ **scalogni** 2
- **vino bianco** 100 ml
- **curcuma** 2 cucchiaini
- **curry** 2 cucchiaini ◦ **panna fresca** 250 ml ◦ **erba cipollina**
- **burro** ◦ **sale** ◦ **pepe**

Preparazione. Strofina le cozze con la paglietta sotto l'acqua fredda per eliminare le incrostazioni. Togli il bisso, il gruppo di filamentiche fuoriesce da ciascuna cozza, strappandolo. Spella gli scalogni e riducili a rondelle e rosolali in una casseruola con 20 g di burro e qualche grano di pepe. Alza la fiamma e unisci le cozze. Irrora con il vino, chiudi con il coperchio e cuoci per 3-4 minuti, in modo che i molluschi si aprano. Spegni, sgocciola le cozze ed elimina quelle rimaste chiuse e anche 1/3 del liquido di cottura. Riporta a ebollizione il liquido di cottura rimasto filtrato nella casseruola e aggiungi la panna, la curcuma e il curry. Prosegui la cottura a fuoco medio alto per 4-5 minuti, in modo da ridurre la salsa. Salala, solo se serve, e riunisci le cozze nella casseruola. Lascia insaporire per 1 minuto, mescolando delicatamente, poi suddividi la zuppa nelle ciotole, spolverizza con l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici poi servile, a piacere, con crostini di pane fritti.

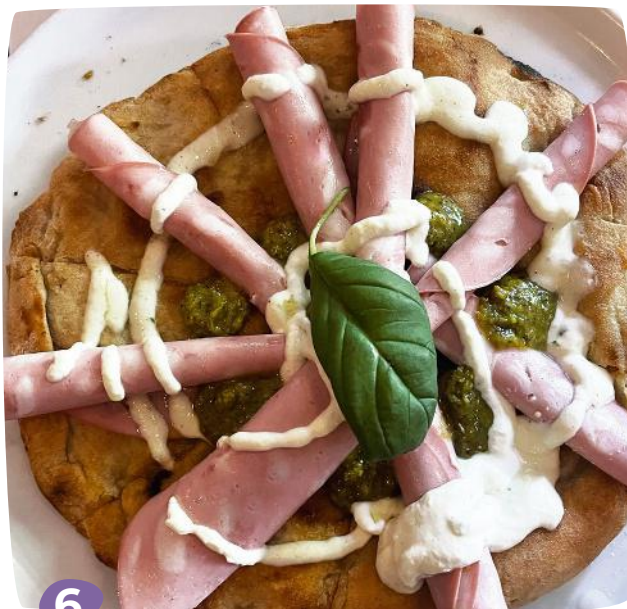
Filetti di trota alla mugnaia

Preparazione
10minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **filetti di trota** 4
- **farina 00**
- **burro** 70 g
- **limone bio** 1
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe bianco**

Preparazione. Passa i filetti di trota in un piatto con abbondante farina e scuotili per eliminare quella in eccesso. Grattugia la scorza del limone e spremi il succo. Scalda in una padella ampia 30 g di burro e 2 cucchiai d'olio. Quando il burro inizierà a sfrigolare, disponi i filetti e cuocili 3-4 minuti per lato, finché saranno dorati, poi regola di sale. Sgocciolali, trasferiscili nei piatti e tienili in caldo in forno a 80°. Pulisci la padella con carta assorbente, sciogli 40 g di burro, unisci il succo del limone filtrato e cuoci per 1 minuto, sbattendo con la frusta. Versa la salsa sui pesci, spolverizzali con il prezzemolo tritato, la scorza del limone, pepe e servi.

FUNGHI TRIFOLATI
Pulisci e taglia a fettine 500 g di porcini. Scalda in una padella 2 cucchiai d'olio, unisci 1 spicchio d'aglio intero o tritato, a piacere e fallo dorare. Aggiungi i funghi e cuoci a fiamma media per circa 10-12 minuti, mescolando di tanto in tanto. Sala, pepa e spolverizza con prezzemolo tritato.

Schiacciata con pesto di capperi e mortadella

Preparazione
20 min+rip

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta di pane pronta** 700 g
- **olio extravergine**
- **mortadella** 150 g
- **salsa tonnata**

PER IL PESTO ○ **capperi dissalati** 150 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **alici sott'olio** 20 g ○ **prezzemolo** 30 g ○ ○ **basilico** 20 g ○ **aceto bianco** 2 cucchiai ○ **vino bianco** 2 cucchiai ○ **zucchero** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa nel mixer i capperi, l'aglio spellato, le alici sgocciolate, le foglie di prezzemolo e di basilico, il vino, l'aceto e un pizzico di zucchero, 100 ml di olio e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi 2 cucchiai d'olio alla pasta di panee quindi lavorala per un paio di minuti, poi mettila in una ciotola e lasciala lievitare di nuovo per 30 minuti. A questo punto, riprendi l'impasto, dividilo in 4 parti e stendile formando 4 dischi. Disponili sulla placca foderata con carta forno, irrora con poco olio e cuocili in forno già caldo a 220° per circa 15 minuti. Sfornali, poi spalma al centro delle schiacciate il pesto di capperi, disponi le fettine di mortadella a stella, irrora con fili di salsa tonnata, decora con foglie di basilico e servile subito calde.

7

Carpaccio con coulis di peperoni e yogurt

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

- **carpaccio di vitellone** 600 g
- **peperone giallo** mezzo
- **peperone rosso** mezzo
- **peperone verde** mezzo
- **zucchero** ○ **aceto bianco**
- **yogurt greco** 50 ml
- **germogli misti**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **sale**

Preparazione. Frulla separatamente i 3 peperoni, con 1 cucchiaino di aceto, 1 d'olio, un pizzico di zucchero e uno di sale ciascuno. Condisci lo yogurt con poco olio, sale e pepe. Versa i coulis in 4 tasche da pasticciere e conserva in frigorifero. Disponi le fettine di carne tagliate molto sottili, ben distese e allargate, in 4 piatti individuali di grandi dimensioni. Condiscili con poco succo di limone, olio, sale e pepe. Con le sac-à-poche forma tanti bottoni di crema di peperoni e di yogurt sulla carne, poi servi.

CARNE ALL'ALBESE
Versa in una ciotola il succo di 1 limone, aggiungi 50 ml d'olio, 1 pizzico di sale e 1 di pepe e sbatti con la frusta fino a ottenere una miscela ben emulsionata. Disponi le fettine di carne tagliate molto sottili e ben distese in 4 piatti. Pulisci 4 porcini piccoli, tagliali a fette e sulla carne. Aggiungi 40 g di Parmigiano Dop a scaglie, irrora con l a salsina, pepa e servi.

Piace a tutti

8

Verdurine aromatiche in agrodolce

 Preparazione
20 min

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **zucca** 200 g ○ **patate** 200 g
- **cavolfiore viola** 150 g di rosette ○ **fagiolini** 150 g
- **carote** 150 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **aceto bianco** 3 cucchiai ○ **burro** 20 g
- **olio extravergine**
- **prezzemolo** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Ricava le rosette di cavolfiore. Pulisci carote, patate, fagiolini e zucca e tagliale a pezzetti. Sciogli il burro con 2 cucchiai d'olio in un'ampia padella su fuoco medio. Unisci lo spicchio d'aglio, spellato e schiacciato, e fallo dorare per 2.-3 minuti. Aggiungi le verdure e rosolale per qualche istante. Sala, pepa, metti il coperchio, abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se il fondo si asciuga troppo, aggiungi pochissima acqua. Quando le verdure saranno quasi cotte, ma ancora un po' al dente, elimina l'aglio e spolverizzale con lo zucchero. Falle saltare a fiamma vivace per circa 1 minuto, in modo che il fondo di cottura possa caramellare, irrora con l'aceto e lascialo evaporare. Completa con abbondante prezzemolo tritato e servi subito.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Felice Scoccimarro
Ciro Rota

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 10 ottobre**

Voglia di ...

Piatti unici, come spezzatino zucca e patate; risotto con ossibuchi; riso, patate e cozze...

30 minuti

Piatti ricchi di gusto e veloci con la polenta istantanea

Menu Halloween

Ricette veg per la notte più spaventosa dell'anno

Tradizione

Comfort food: zuppe, vellutate e minestre che ci coccolano

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023